33707/B

Edgar Cyriax

Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b2933732x

P. H. Ling's

Schriften über Leibesübungen.

Aus dem Schwedischen

übersetzt

von

H. F. Maßmann,

Dr. Professor ꝛc.

Magdeburg,

Heinrichshofen'sche Buchhandlung.

1847.

P. H. Ling's

Schriften über Leibesübungen.

Aus dem Schwedischen

übersetzt

von

H. F. Maßmann,

Dr. Professor ꝛc.

Magdeburg,

Heinrichshofen'sche Buchhandlung.

1847.

303950

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

Vorwort.

Schon im Jahre 1830, also ziemlich zuerst in Deutschland, habe ich in meiner kleinen Schrift: „Leibesübungen. Erstes Heft. Zur Militair-Gymnastik in's Besondere" (Landshut, Thomann. 178 S. kl. 8) in einer Uebersicht über das bis dahin für allgemeine Leibesübung in allen Ländern Europa's Geschehene (S. 34 — 67.), außer dem in Dänemark bereits seit 1794, 1804 und 1826 Eingeführten, auch auf des Schweden Peter Heinrich Ling ausgezeichnete Thätigkeit für die Sache in Lund und Stockholm aufmerksam gemacht. Ling's Hauptwerk erschien aber erst 1840, und von jener meiner kleinen Schrift war und ist seit 1830 kein zweites Heft ausgegeben worden.

Dagegen erschien im Jahre 1844 in der Berlinischen „Medicinischen Zeitung" unterm 13ten März (Nr. 11.) eine kurze Anzeige des Sanitätsrathes Dr. Eckardt zu Berlin, welcher in Schweden gewesen, über das „Gymnastische Centralinstitut zu Stockholm" und in der Zeitschrift „Der Staat" von Dr. Wöniger (II., IX. S. 129 — 167.) ein ausführlicherer Aufsatz über „Die Gymnastik in Schweden und Ling's System der Gymnastik" von R., welcher Veranlaßung gab, daß von Seiten des Königl. Preußischen Kriegsministerii die in Schweden wie in Dänemark durchgeführten Einrichtungen für Leibesübungen, namentlich im Heere, an Ort und Stelle näher geprüft wurden.[1])

Im Jahre darauf (1845) erschien zu Dresden ein geistreicher Vortrag des Professors der Medicin Dr. Hermann Eberhard Richter, unter dem Titel: „Die schwedische nationale und medicinische

[1]) Bereits vor 27 Jahren hatte der Herr Kriegsminister von Boyen die ganz hier einschlagende Schrift des seitdem zu Königsberg verstorbenen Majors W. von Schmeling „Die Landwehr, gegründet auf die Turnkunst" (Berlin, Reimer. 1819. gr 8) mit 9 Bogen gründlicher und anerkennender Würdigung beantwortet und auch seit 1842 für Wiedereinführung der Turnübungen im Preußischen wesentlich mitgewirkt. — Man vergl. zu Schmelings Schrift: W. B. Mönnich „Das Turnen und der Kriegsdienst" Stuttgart, Liesching. 1843. 8 und Wolfg. Menzel „Die Körperbildung aus dem Gesichtspunkte der Nationalökonomie. Aus der Vierteljahrsschrift, besonders abgedruckt." Stuttg. 1843. VI.

Gymnastik" (Dresden, Arnold. 40 S. 8.). Der Herr Verfaßer hatte die Sache 1842 erst durch eine kleine englisch geschriebene Schrift [1]) kennen gelernt, darnach aber 1844 in Stockholm selbst geprüft, wobei ihn nicht das überschwengliche Staunen des Neulings in der Sache, wohl aber die Wißenschaft und die Kenntniß des Heimischen begleitete. In Bescheidenheit nennt er sich (S. 2.) „einen Laien in der edlen Turnkunst, der daher vielleicht Manches nicht recht gesehen oder gefaßt habe;" durch einen zweiten Vortrag aber vom 12ten Februar 1846, „Ueber das Turnen vom physiologisch-ärztlichen Standpunkte aus," abgedruckt in der Zeitschrift „Der Turner" (Dresd., 1846. Nr. 9—11.) und begleitet von Erläuterungs-Holzschnitten, [2]) hat er das Gegentheil bewiesen. Der Natur der Sache nach giengen die Aerzte bei ihrer Prüfung der schwedischen Einrichtungen, so wie in ihren Berichten darüber (Richter S. 10, Eckardt S. 45.) mehr auf die „Kranken- oder Medikal-Gymnastik' Ling's und des Central-Institutes zu Stockholm ein, während jener ausführlichere Berichterstatter sich des Breitern über Ling's naturphilosophische Begründung der Sache ergieng, [3]) dagegen über die Verwirklichung der Sache für die Gesunden oder die Nation am Schluße seines langen Lobergußes nur allzu kurz war und das Meiste auch nur vom Hörensagen hatte.

Wie es aber zu geschehen pflegt, so war nur zu bald unter solchen, die gleich ihrem Vordermanne sich um das Heimische wenig oder gar nicht gekümmert, das Fremde aber nun auch erst aus der zweiten Hand kennen gelernt hatten, fortan von nichts Anderem die Rede, als von „pädagogischer, militairischer, mediciniſcher und ästhetischer Gymnastik." Letztere besonders wurde das Evangelium auch derer, die kaum seit 30 Jahren die pädagogische Bedeutung der Sache erkannt haben mochten; nun schwärmten und schwätzten sie nach den erhaben klingenden Worten ihres idealistischen Apostels, der da gesagt hatte: „In der ästhetischen Gymnastik erreicht Ling's System seinen Gipfel: hier ist es die gottgeborene Seele, welche, die Materie und die Schwere beherrschend, frei waltet und alle Bewegungen leitet zur Darstellung des Göttlichen in Raum und Zeit. Vorstufen nur oder Mittel die Höhe zu erreichen, sind jene andern Zweige der Gymnastik; in der ästhetischen ist die Höhe selbst erreicht, die Höhe, wo Friede, Freude, Freiheit, Kraft und Harmonie ihre Heimath haben und der Mensch handelt und wandelt als Ebenbild Gottes."

Nun schien das Zauberwort gefunden, um Knaben, die noch

---

[1]) Govert Indebetou Therapeutic manipulation or a successful treatment of various disorders of the human body by mechanical applications. London, I. Masters. 23 S. 8.

[2]) Meist über Uebungen, die man in Schweden nicht kennt oder nicht anwendet (Ziehen; Schieben; Hantelübungen).

[3]) Ich übergehe des Verf. in's Weite geworfene Verdächtigungen vaterländischen Strebens, obgleich solche verallgemeinerte Unerwiesenheiten, wie S. 134. u. 161. allezeit ein sittliches und öffentliches Unrecht bleiben.

in der Mauser ihrer Flegeljahre standen und, durch frühe Schulung oder bei häuslicher Arbeit und Romanen versetzen, eben erst in den wenigen Turnstunden ein wenig sich wieder ausgelüftet und herausgemustert hatten, mit Einem Male zu Kunstgängern oder Anstandshelden zu machen, d. h. mit andern Worten, um über ehrliche deutsche kaum wieder begonnene Bemühungen, damit die so lange verhaltene Angelegenheit (auch zwischen den üppigen Pilzaufwucherungen, die einem neuen Frühlinge niemals fehlen,) durch allmälige Bildung tüchtiger Lehrer und eines neuen Geschlechtes Geltung und dauernde Wirkung im Vaterlande gewinne, den Stab zu brechen.

Weggewischt war, wenn sie überhaupt da gewesen, mit Einem Male die Erinnerung an eigene deutsche Leistung und Literatur; dahin war alle Erkenntniß von den ewigen Gesetzen der Stille, der ebenmäßigen Entwickelung nach Jahresringen ꝛc. und Niemand war in diesem ersten Augenblicke der Uebereingenommenheit für das Fremde wohl weniger begriffen als der edle Schwede selbst, der, was den besten Bildnern, Pestalozzi, Gutsmuths, Vieth, Jahn ꝛc. im Vaterlande wahrlich auch in ihrer Seele gelebt hatte, mit blutsverwandter Naturinnigkeit, nur vielleicht gerundeter, in den Nordlichtglanz wißenschaftlicher Umgrenzung zusammenzufaßen bemüht gewesen ist.

„Offenbar (sagt Professor Richter a. a. O. S. 31.) ist Deutschland die Ursprungsstätte, und sozusagen das Land der Erfindung in Bezug auf die neuere Turnkunst. Ling ist der Zeit nach später als Jahn (1811) aufgetreten und, wie vielleicht schon den Meisten von Ihnen eingefallen sein wird, unbezweifelt direkt oder undirekt Nachfolger oder Schüler von ihm. Aber so wie Deutschland die Buchdruckerei erfunden hat, um dem Gedanken Flügel und Freiheit zu geben, aber selbst noch heute unter Censur steht; so wie von Deutschland aus das volksthümliche Rechtsverfahren und das Gerichtetwerden von Seinesgleichen sich über die romanischen Völker verbreitet hat und doch gerade bei uns das geheime und schriftliche Verfahren am Längsten fortwurzelt; so haben wir auch, wie es scheint, das Turnen für andere Leute erfunden [1]) und werden zuletzt, vielleicht wenn es zu spät ist, selbst einen vernünftigen Nutzen davon haben. — — Schweden zeigt, wohin wir Deutsche hätten gelangen müßen, wenn wir seit 1811 das Turnen regelmäßig, ruhig und naturgemäß fortentwickelt hätten, ohne unsere Nationalsünden hineinzumischen."

Es ist nicht nur denkbar, daß Ling auf den Reisen, auf denen seine eigenen Landsleute mehrere Jahre seines Lebens ihm nicht folgen können, die Leistungen und Werke seiner Vorgänger kennen gelernt habe, und unwahrscheinlich daß ihm z. B. das seit 1794 durch Hofpredi-

---

[1]) Vergl Wetzel Siebenter Bericht über die höhere Stadtschule zu Barmen. 1844. S. 20.: „Merkwürdig ist, daß gerade in dem Jahre, in welchem der Hauptturnplatz Deutschlands geschloßen wurde, sich die Franzosen der Turnkunst bemächtigen zu wollen schienen. Von der Schweiz aus hatten sie es sich verschrieben."

ger Christiani und seit 1799 durch Nachtegall in Dänemark für Volk und Heer Geschehene[1]) unbekannt geblieben sein sollte; sondern er beweist durch eine bestimmte Stelle seiner Allmänna grunder S. 94 — 95., daß er auch die deutschen Schriften von Gutsmuths, Vieths und Jahn sehr wohl gekannt haben muß, wenn schon vielleicht misdeutet hat. Ich meine den Eingang des Abschnittes vom Gehen (S. 40. Z. 8. ꝛc. dieser Uebersetzung), wo auch der Gebrüder Weber Werk von den Gehwerkzeugen angeführt wird,[2]) und wir dürfen hier wohl, ohne gegen die edle Gesinnung Ling's ungerecht zu werden, die Worte seiner eigenen Vorrede geltend machen: „Ein Feld zuerst anroden ist schwer, es hernach verbeßern ist leichter, dasselbe anbauen und beärndten das Leichteste; gleichwohl denkt der letzte Anbauer nie an den ersten und bringt nur seine eigene Mühe in Anschlag[3])." — Ungeachtet der langen Entbehrungszeit von 1819 — 1842 für Preußen und die meisten übrigen deutschen Länder hat übrigens die Sache der Leibesübungen in ihrer innersten Weiterbildung nach Wesen und Grundlage menschlicher Leibesregsamkeit, Geistesanforderung und Erziehungsbedeutsamkeit während jener Ebbe nicht Schicht gemacht, sondern sich namentlich nach dreien Seiten hin wesentlich fortentwickelt. Ich meine des sel. Eiselen fortgesetzte Bemühungen und Leistungen in seiner Privatturnanstalt zu Berlin seit 1828 — 1840, meine Durchführung einer öffentlichen Turnanstalt für sämmtliche Bildungsanstalten und Schulen zu München seit 1827 — 1843, endlich Spieß's jüngere Entwickelung eines Systemes der Turnübungen in seinen Schriften.

Von Eiselen's still ausdauernder Thätigkeit habe ich so eben an einem andern Orte genauer zu sprechen Gelegenheit erhalten[4]) und

---

[1]) Siehe „Leibesübungen. Erstes Heft. Zur Militair-Gymnastik in's Besondere." (Landshut, 1830.) S. 40 — 47.; und F. Nachtegall, Gymnastikens Fremgang i Danmark. Kopenhagen, 1834. 4.; und desselben Indbydelse til forelaesingar over Gymnastikens Methodik og Historie. Kopenhagen, 1802. 4. Dazu L. Kopp in Tondern „Lehrbuch der Gymnastik zum Gebrauch für die gelehrten Schulen in Dänemark. Von F. Nachtegall Aus dem Dänischen übersetzt." Tondern, 1837; „Lehrbuch der Gymnastik, für Volks- und Bürgerschülen. Aus dem Dänischen." 1831. — Schwach ist G. Nicolai „Einige Worte zur Empfehlung des Turnwesens." Altona, Hammerich. 1816. 8.

[2]) Es ist gewiß noch Niemand in Deutschland eingefallen, die dort gemeinten Bücher von vorn nach hinten durchzuturnen, d. h mit dem Gehen (bei den schon gehen Könnenden!) zu beginnen

[3]) Ling hätte sonst auch nennen können Borath, Palästra Suecana. Fächtare-Konsten. Stockholm, 1693. fol. — Wenn er übrigens hinzusetzt: „Gleiche Vergeßenheit erwartet auch meiner," so hat der alte schwedische Fechtmeister sich geirrt: im Gegentheil begrüßt den nordischen Bruder gewiß Niemand freudiger als der gerechte Deutsche, ungeachtet des stummstolzen Benehmens nordischer Gymnasten, die deutsche Turnanstalten in der letzten Zeit besucht haben. Doch irrt dieß so wenig, wie das brutale Geschrei dänischer Zeitungen in andrer Beziehung, oder das Nichtachten deutscher beßerer Leistung für nordische und gemeinsam germanische Sprach- und Alterthumswißenschaft in Kopenhagen.

[4]) Sieh „Rede und Gebet bei der Bestattung des akadem. Fecht- und Turnlehrers Herrn Ernst Eiselen, am 11. October 1846 von G. Schweder. Nebst Lebensbeschreibung. Berlin, G. Reimer. 1846. 8. — Vergl. Didaskalia Frkf. a. M. 1846.

sei hier nur das nachgeholt, daß im Jahre 1837. Professor Dr. med. N. Ackermann, Vorstand eines orthopädischen und gymnastischen Institutes zu Stockholm, zu Jenem nach Berlin kam und 1839 von ihm zweimal dringend einen Lehrer der Leibesübungen verlangte, weil „er zu seiner Anstalt ein großes Vertrauen habe.“ [1]) — Mein Bemühen in München gieng dahin, unter sich mir bietenden günstigen Verhältnissen, der lange gedrückten Angelegenheit, dort und für anderweitige Wiederaufnahme, eine öffentliche Freistätte wieder zu gewinnen, d. h. die von jeher von der Sache angestrebte, allgemeine richtige Anlehnung an die Schuleinrichtungen des Staates wieder anzubahnen, dabei aber dem eigenthümlichen und lebenskräftigen „Complementum der Haus- und Schulerziehung“ auch seine selbständige Bahn und Rückwirkungskraft zu bewahren und so die Sache stets und in allen Beziehungen als eine volle ganze Erziehungs-Angelegenheit, nicht nur als Rühr-, Gelenk- oder Leibes-, sondern als Lebenskunst und Lebenskraft im Auge zu behalten und zur Anschauung zu bringen. [2]) — Ueber Spieß's Leistungen, so weit dieselben schriftstellerisch vorlagen (und das ist freilich nie der ganze Mensch), habe ich an einem anderen Orte, wo ich Anlaß hatte von den neuesten Büchern über Leibesübungen zu sprechen, [3]) die Besorgniß geäußert, daß es ihm bei seinen ehrenwerthen Bemühungen, die Turnübungen mehr wißenschaftlich, d. h. unter die Grundbegriffe menschlicher Bewegungszustände überhaupt zu ordnen, vielleicht schwer werden möchte, für die lebendige Anwendung im Unterrichte die disjecta membra poetae wieder zu sammeln oder auch zu sondern. Diese Besorgniß gieng einzig aus triftiger Ueberzeugung von nie trennender, vollpädagogischer Handhabung des Turnwesens hervor, das eben so wenig zu bloß systemslustiger Manipulation oder bloß technischer Abrichtung des Menschen verkümmern, als zu bloß wilder Spielsucht zurücksinken darf, während es die Kraft und die Mittel besitzt, mehr als jede einseitige Auffaßung des Ganzen zu sein und zu leisten. Spieß's Bestrebungen habe ich nie verkannt; im Gegentheile, ich wollte ihn herauslocken, daß er mit seinem „Turnbuche,“ d. h. mit der Anweisung, wie er sich den organischen lebendigen Betrieb der ganzen Angelegenheit denke oder vielmehr im Leben ausgebildet habe, rascher hervortrete, und wird er als rüstiger Arbeiter hoffentlich nicht mehr lange darauf warten laßen. —

---

[1]) Die Briefe liegen vor mir.

[2]) H. F. Maßmann: „Die öffentliche Turnanstalt zu München.“ München, J. Lindauer. 1838. 8.

[3]) In meiner Vorrede zu Eiselen's Schrift „Ueber die Anlegung von Turnplätzen und Leitung von Turnübungen.“ Berlin, Reimer. 1844. 8. S. IX. X. — Man sehe Adolph Spieß „Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter.“ Basel, Schweighauser. 1840. 8; „Das Turnen der Hangübungen für beide Geschlechter.“ Ebds. 1842. 8.; „Das Turnen in den Stemmübungen für beide Geschlechter. Ebds. 1843.; dazu K. Waßmannsdorf „Zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre.“ Ebds. 1846. 8.

Leichter und vielleicht auch vortheilhafter ist, das Fremde, wie ein noch nicht Dagewesenes zu verkünden und in den Himmel zu erheben, als des Heimischen zu gedenken und das Heimische zu kennen. Unmöglich kann der aber von Spieß's verwandter Bemühungen etwas gewußt haben, der, wie unser Berichterstatter im Staate, statt Jenes und gegenüber dem von ihm citierten edlen Schweden einen Mann als „unsern ersten und tüchtigsten Gymnastiker" (S. 165 — 157), als den „thätigsten, umsichtigsten, erfahrensten und eifrigsten" (S. 162.) preisen konnte, dessen zahllose ausschreiberische, [1]) nun schon zu herabgesetzten Preisen ausgebotene Marktwaare aller organischen Begründung entbehrt, der in seiner „Amöna" (1837 S. 5 5.) und „Gymnastik für die weibliche Jugend" (S. 35.) sich arge Misgriffe in der Sache hat zu Schulden kommen laßen [2]) und in seiner „Mediciniſchen Gymnastik" (1838), „durch tiefes Nachdenken und unermüdlichen Fleiß" (das. S. 5.) nicht mehr als eine gewöhnliche Verkrümmungs- oder Verkrüppelungs- und Schiefheitslehre herausgebracht hat, wonach freilich „die mediciniſche Gymnastik eigentlich nichts Neues ist" (s. S. 2.). Wollte aber der mehrgenannte Berichterstatter nachträglich noch Spieß's Schriften zur Hand nehmen, so würde er daselbst, mutatis mutandis, Ling's vier Grund- oder Hauptlagen des menschlichen Körpers (S. 93.), die stehende, gehende, sitzende, liegende [3]) vollständig wiederfinden. Ling's Verdienst beruht zwar nicht in dieser Aufstellung und Eintheilung, aber auch auf der anderen Seite würde der gerechte Prüfer und sachkundige Beurtheiler mehr finden. —

Uebrigens ist auch die anatomisch-physiologische Begründung wie Anwendung der Turnkunst in Deutschland keineswegs so unerhört, wie vielleicht Mancher glauben möchte oder glauben machen möchte. Freilich darf man nicht nach C. Fr. Zehmen's „Kleiner praktischer Turnschule, oder Gymnastik des menschlichen Körpers für Turn-Eleven beiderlei Geschlechts. Nach den reinen Grundsätzen der Anatomie, Physik und Anstandslehre" (Leipzig, Schmalz. kl. 16.) oder nach Dr. A. München-

---

[1]) Im „Ganzen der Gymnastik." (Meißen, 1834. 8.) ist S 1. 2. 3. 6. 7. 9. 11. wörtlich aus Vieth, die Literatur der Gymnastik. S. 20—28. mit unsinnigen Druckfehlern auf S. 46. wörtlich aus Jahn, S. 73. aus Clias weibl Gymn., S 170. aus Jahn, S. 178. aus Gutsmuths und Jahn, S. 194. aus Jahn, Vieth ꝛc. ausgeschrieben. In der Gymnastik für die weibliche Jugend (Meißen, 1834. 8.) ist S. 3. 29. 31. 51. 61. 67. selbst die Worte „Ich selbst habe die vorzüglich guten Folgen in meinem ehemaligen Wirkungskreise bestätigt gefunden." 68. 78. 80. 82. 85. 86. 87. 93. 95. aus Clias Kallisthenie, S. 40. 41. (selbst die Anmerk.) u. s. w. Dafür hat Werner'n Heldermann in seinem kleinen Handbuche der Gymnastik für die deutsche Jugend (Quedlinb. 1834) wieder trefflich ausgebeutet. Sieh Werner Weibl. Gymnastik S. 10. (H. 9.) 11. (10.) 12. (11.) 48. (20) 48. (27.); aus dem Ganzen der Gymnastik S 51. (19.)

[2]) Siehe Repertorium der gesammten deutschen Literatur. Leipzig 1838. VIII., 190. und Eiselen's Anlegung von Turnplätzen ꝛc. S. VII.

[3]) Spieß scheidet zunächst (grade nicht nach dem Gebrauche und Geiste der Mutterſprache) nur die stemmende und liegende, daran reihend die hangende ꝛc.

berg's 1845 erschienener „Systematisch-praktischer Anweisung zur harmonischen Ausbildung des Körpers auf turnerische Weise" (Königsberg, Voigt, 12.) greifen, so voll dieselbe auch von „physiologisch-ästhetischen Rücksichten" den Mund nimmt und von „Substraft der Lebenskräfte, Lebensfaktoren, Summe der Muskelnervenaktion, ganzem Muskelapparate, Waden- und Tibialmuskeln ꝛc." spricht. [1]) Auch fehlt uns leider noch eine vollständige wißenschaftliche Begründung der Sache nach den besten neuesten anatomisch-physiologischen, oder beßer nach noch allseitigeren, naturwißenschaftlichen und heilkundlichen Erfahrungen und Grundsätzen, (wollte Gott, alle Aerzte übten schon mehr eine aktive Schutz- und Heilkunst durch Leibesübungen aus!): darin ist uns der Schwede gerade in unserer fünf und zwanzigjährigen Ebbezeit vorausgerückt; Professor Richter aber führt unter Anderen namentlich die Versuche des berühmten Anatomen Professor Dr. Bock in Leipzig auf, der selbst einer der eifrigsten und geschicktesten Turner sei und dessen Handbuch er (Richter) in Schweden bei allen wißenschaftlichen Aerzten gefunden habe (S. 38.); er nennt (im zweiten Vortrage S. 78.) ferner Oppolzer, Seeger, Hirsch in Prag, Günther und D. G. M. Schreber in Leipzig, von welchem letzteren, gleichfalls einem eifrigen und gewandten Turner und Vorsteher einer orthopädischen Heilanstalt zu Leipzig [2]), 1843 schon ein sinniges Schriftchen „Das Turnen vom ärztlichen Standpunkte" (Leipzig, Mayer. 8.) erschien, wie 1844 von Dr. med. Pleßner in Danzig ein gleiches „Das Turnen. Ein Beitrag zur Hygiene" (Danzig, Homann. 8.). Auch dieser hatte selbst geturnt, ehe er urtheilte. [3])

Vor Allen aber darf und muß hier die schon 1830 erschienene Schrift des Dr. med. Koch (damals in Magdeburg, jetzt in Merseburg) „Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie" (Magdeburg, Creutz. 335 S. 8.) genannt werden. Man vergleiche die einzelnen Abschnitte seines Buches mit denen bei Ling und es wäre vielleicht noch die Frage, wo mehr Kern, Brennpunkt und wahres Ziel zu finden wäre, beim physiologischen Gymnasten oder beim psychologischen Arzte, [4]) der

---

[1]) Sieh „Der Turner" 1846. Nr. 4. 5. 6. und Waßmannsdorf S. 167.

[2]) Schreber, „Die Verhütung der Rückgrathverkrümmungen oder des Schiefwuchses." Leipzig, Reclam. 1846. 39 S. 8.

[3]) 1837 erschien zu Halle von H. L. Ungefug „De arte tornaria, quantum ad medicinam pertinet." 29 S. 8. Eben so erschien 1842 von Arminius Schäfer „De corporis exercitatione remedio principe et ad valetudinem bonam parandam conservandamque et ad morbos plures sanandos. Berlin, Nicolai. 1842. 8. Vergl. V. Andry „Quaestio medica, an praecipua valetudinis tutela sit exercitatio." 1741. 1750 erschien Fr. Fuller's „Medicina gymnastica." Lemgo, Meyer. 8.; 1780. J. P. Frank „System einer vollständigen medicin. Polizey" Mannheim; 1782. Tissot „Medicin. und chirurg. Gymnastik. Leipzig; 1817 v. Könen „Leben und Turnen, Turnen und Leben. Ein Versuch auf höhere Veranlassung." Berlin, Reimer. kl. 8.

[4]) Daher umfaßt bei diesem der Abschnitt über „Gymnastik als Heilmittel" selbst nur 11 Seiten, während bei Ling dessen Abschnitt über die medicinische Gymnastik zwar auch kürzer behandelt worden ist, doch nur weil gerade dieser un-

gleichfalls selbst geturnt hatte und die damals von ihm wieder gewagte öffentliche Anstalt für Leibesübungen mit leitete. Ich setze die Inhaltsanzeige jenes Buches zum Vergleiche her:

„I. Begriffsbestimmung der Gymnastik. II. Geschichtlicher Ueberblick III. Verhältniß der Gymnastik zur Diätetik. IV. Gymnastik als Gesundheit erhaltendes Mittel: Muskelkraft und Ausdauer, — Beweglichkeit der Gelenke, — Willkürlichkeit der Bewegungen, — Regelmäßiger Bau, besonders des Brustkastens, Stärkung der Lungen. — Mittelmäßige Größe. Spätes Alter. Verhinderung der Zartheit sowohl als der Beleibtheit. — Derbheit der Haut, Kräftigung und Abstumpfung der Nerven. — Regulirung der Bewegungen und Mischung des Bluts und der Ausscheidungen. — Beförderung und Stärkung der Verdauung. — Schlaf. — Schärfung und Ausbildung der Sinne.[1]) V. Gymnastik als Heilmittel. VI. Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Psychologie: Einleitung; sinnliche Wahrnehmung und Gemüth als psychische Verbindungsglieder zwischen Seele und Können; Abhängigkeit jener von diesem. — Gleichmäßigkeit der körperlichen und geistigen Ausbildung. — Sinnliche Weichheit. Sammlung der Aufmerksamkeit — Muth, Selbständigkeit, Geistesgegenwart, — Frohsinn. — Beförderung der intellectuellen Bildung. — Förderung der Sittlichkeit. — Beschränkung der Phantasie. — Verminderung des Geschlechtstriebes, — Auseinanderhalten der Alterstufen.[2]) Sinn für Freundschaft und Bildung des Gemüths überhaupt[2]) — Gewöhnung zum Gehorsam und Bildung des Ehrgefühls. — VII. Maaß und Uebermaaß der Gymnastik."

---

vollendet blieb, das ganze Buch aber eigentlich auf physiologisch-medicinische Behandlung der Sache hinsteuert. Mit wahrer Vorliebe behandelt dagegen Dr. Koch die Sache vom psychologischen, somit vom erzieherischen Standpunkte.

[1]) Das Wenige, was Ling hierüber und gewiß ganz am unrechten Orte (S. 98.) sagt, während Sinnenausbildung die Grundlage aller gesunden und folgerichtigen Bildung wie Unterrichtes sein sollte, wird überboten durch das, was schon Gutsmuths 1794 in seiner Gymnastik (2te Aufl. 1804. S. 470 — 508) und aus ihm der Weltpriester Joh. Nepomuck Fischer in seinem Entwurf zu einer Gymnastik.) Stadtamhof, 1800. 8. (S. 75 — 82 darüber beigebracht hatten und außer Anderen besonders Karl v. Raumer in seinen Vermischten Schriften (Berlin, Reimer, 1819. gr 8. S. 52. ꝛc) darüber abgehandelt hat.

[2]) Ich kann mich nicht enthalten, diesem Abschnitte folgende Worte zu entnehmen (S. 215.): „Ferner befördert die allgemeine Fröhlichkeit auf dem Uebungsplatze die in der Jugend unbedingt nothwendige Gleichheit. Der frohe Mensch wird humaner und schätzt an dem Theilnehmer des Frohsinns nur den reinmenschlichen Werth. All jener Dünkel und Stolz kann nicht gedeihen in dem heiteren Zusammenleben, sondern ist nur die wildaufschießende Schlingpflanze der uebligen Einsamkeit und des Alleinstehens. Wenn auch hier nur die Gleichheit auf wenige Stunden in der Woche gefühlt wird, so hat doch das Vorurtheil in der übrigen Zeit nicht die Kraft, die Seele in ihre alten Irrthümer zu verstricken. Das Bestreben, die Erwachsenen in der Kleidung, in so manchen Gewohnheiten, — dem Rauchen, Schnupfen, Besuchen öffentlicher Vergnügungsorte,

Welcher Erzieher, welcher Staatsmann wird mehr verlangen? — Verlangt man aber durchaus noch von medicinischer Seite schwedische Tupfungen, Pochungen, Schütterungen u. s. w., so möge man an die althervererbte persische Surchunà denken[1]) oder blicke, will man die noch jetzt im Volke, nicht nur bei den Wilden umgehenden Knetungen ja Tretungen nicht gelten laßen, obschon Aerzte darauf geachtet haben, auf folgendes, viel ältere, mitten in Deutschland erschienene und demnächst bei Scheible in Stuttgard wieder erscheinende Buch zurück: „Flagellum salutis, das ist: kurieuse Erzählung, wie mit Schlägen allerhand schwere, langweilige und fast unheilbare Krankheiten oft, bald und wohl curiret werden. Von Kristian Franz Paullini. Frankfurt am Mayn. In Verlegung Friedrich Knochens. M. DC. XCVIII. 8. Das Buch ist kein Scherz, sondern ärztlicher Ernst, wie es Ling und Nachfolgern nur Ernst sein konnte und kann, wenn sie selbst die innersten Uebel auf jenem ihrem mechanischen Wege durch Wirkung auf die Muskeln zu heilen hoffen.

Aber es ist Zeit von dieser Uebersetzung der Ling'schen Schriften zu reden. Daß dieselbe sich in die schwankenden, schwirrenden und schwebenden Urtheile des Tages, in das Wogen der Meinungen mitten inne stellt, wird ihr der aufmerksame und ruhige Theilnehmer an dem, warum es sich handelt, gewiß eher danken, als verdenken. Ungeachtet der bisher besprochenen Anpreisungen nämlich reden doch die Meisten noch wie der Blinde von der Farbe, denn die Berichte sind zu kurz oder zu unanschaulich und die fraglichen Werke liegen oder lagen nicht vor. Diese mußten zuerst herbeigeschafft oder zugänglich gemacht werden. Wem lag dieß aber, außer Aerzten, näher als denen, die der Turnkunst sich mit Liebe und in der That befleißigen. Aerzte werden nun zwar wohl zunächst nach dem Hauptwerke, Turnlehrer schneller nach den Anweisungen greifen; aber nun erst gewinnt ruhiges, richtiges und gerechtes Urtheil, eine sichere Grundlage.

---

ja der Frivolität nachzuäffen, erscheint in seiner vollen Thorheit und Lächerlichkeit! Die Gymnastik führt die Knaben zu den entfremdeten und überragten Altersgenoßen, lehrt sie mit ihnen froh zu sein, macht sie kindlicher und giebt ihnen den Geschmack an ihrem Alter angemeßenen Freuden und Spielen zurücke. Ich habe es immer für eine der nothwendigsten Bestimmungen gehalten, daß die Zöglinge außer der Kunstfertigkeit hauptsächlich nach ihrem Alter abgetheilt werden, so daß auch die Knaben, welche in ihrer intellektuellen Bildung ihren Jahren zuvorgeeilt sind und die in der Schule mit viel Aelteren zu wetteifern und umzugehen gewohnt sind, an ihr Alter erinnert werden, daß sie nicht die größere Masse von Kenntnissen mit dem Frohsinn und der Unschuld ihrer Jahre bezahlen, kurz, daß sie zur Natur und zu der von dieser ihnen angewiesenen Stelle zurück geführt werden, während sie sonst den Aelteren fremd bleiben und den Knaben gleichen Alters entfremdet sind, mithin so ganz einsam und ohne Liebe und Freundschaft mit erkaltetem Gemüthe durch das Leben schleichen."

[1]) Neue medicinisch-chirurgische Zeitung München, 1844. Nr. 40. (Aus der Medicinischen Zeitung Rußlands. Petersburg. 1844.)

Daß gegen Ling's naturphilosophische und physiologische Ansichten oder Erklärungen Manches einzuwenden sein würde, haben die Herausgeber seiner Allmänna grunder (S. 238.; hier S. 107.) selbst zugestanden: seine wißenschaftlichen Begründungsversuche sind kaum für's Haus; den strengeren und allseitigeren Anforderungen der Naturwißenschaft dürften sie so wenig genügen, wie dem Arzte in's Besondere die Begründung der Heilungen fast allein auf das Muskelsystem.

Auf meine Uebersetzung als solche lege ich keinen Werth: ich hatte sie zunächst nur für mich gemacht und nur das Entgegenkommen des Verlegers lockte sie mir ab. Sie macht auf Schönheit der Form durchaus keinen Anspruch; sie sollte nur der Sache dienen. Aus Sprachluſt befleißigte ich mich so treu als möglich wiederzugeben; ich mochte der nordischen Schwesterſprache und der eigenthümlichen Denk- und Darstellungsweise Ling's so nahe als möglich bleiben. Vielleicht bin ich darin zu eigensinnig oder auch zu ängstlich gewesen. —

Ling beabsichtigte schon im Jahre 1834 die Herausgabe seines Hauptwerkes „Gymnastikens allmänna grunder," und wurden damals auch bereits S. 1 — 84 incl. gedruckt (s. hier S. 106); das Werk war aber damals so wenig vollendet wie jetzt, der thätige Mann gedachte es während des Druckes noch aus- und in den Correcturen umzuarbeiten. Das Leben übermannte, der Tod übereilte ihn, so daß erst 1840 seine Schüler Liedbeck (in Upsala) und Georgii (in Stockholm) jenes Werk in seiner jetzt vorliegenden unvollendeten Form[1]) herausgaben.[2])

1836 hatte Ling selbst noch das von der obersten Militairbehörde angenommene und eingeführte „Reglemente för Gymnastik" (Stockholm, Elméns och Granbergs Tryckeri, 1836. 119 S. 8. mit 3 Kommandotafeln und Steindruckzeichnungen) herausgegeben, dem 1838 die zweite Auflage des „Reglemente för Bajonettfäktning" (Stockholm, Kongl. Ordens-Boktyckeriet, 1838. 106 S. 8. mit Abbildungen und Kommandotafeln) in zwei Abtheilungen, zugleich eine kleinere „Soldat-Underwisning i Gymnastik och Bajonettfäktning (Stockholm, Kongl. Ordens-Boktryckeriet 1838. 45. S. 16. mit Abbildungen) folgte. Außerdem erschien ganz neuerdings (1843) noch das „Handbok uti Gymnastik och Bajonett-Fäktning, grundad på, uti dessa ämnen, utfärdade Nådiga Reglementen af den 2. Iuni och den 9. Mai 1836 af G. M. Stiernswärd, Löjtnant vid Kongl. Södra Skånska Inf. Reg., R.

---

[1]) Große Lücken oder Abbrüche, oft gerade da, wo man sie am wenigsten gern sehen möchte, kennzeichnen dieß, z. B. S. 102. 103. 104.; bei der Krankengymnastik S. 105. fehlen Zeichnungen, Kunstausdrücke, Erklärungen, Bewegungslehre u. s. w.; Zahlen sind falsch angesetzt geblieben (S. 34., 36., 37., 84., 90.), manche Ueberschriften nur angedeutet (S. 103.). Dreimal kommt ein und dasselbe Bild oder Gleichniß von den alten Athleten vor, daß sie keine Seele hätten u. s. w.

[2]) Sie rechtfertigen sich darüber in der Nachschrift (S. 106).

af K. Fr. H. L. (Stockholm, 1843. Tryckt hos G. G. Berg. 162 S. kl. 16. mit 2 Steindrucktafeln), eine nur wörtliche Um- und Gegenüberstellung der Ling'schen Uebungen, Erklärungen und Kommandowörter, auch in derselben Beschränkung auf die Uebungen ohne Stütz (stöd). —

Von diesen genannten Werken habe ich natürlich das letztere gar nicht, eben so wenig das größere Reglement über das Bajonettfechten übersetzt, sondern über letzteres nur das kleinere Merkbüchlein (Soldat-Underwisning), welches hinlänglichen Einblick in die schwedische Behandlung des Gewehrfechtens [1]) zuläßt; die scheinbare Wiederholung über die soldatischen Leibesübungen dabei wird Manchem als schnellerer Ueberblick (vergl. S. 36., 37. mit S. 111.) gewiß willkommen sein, da das größere Reglement för Gymnastik (S. 109 — 160) durch die Breite seiner Darstellung, herbeigeführt durch die Kommandowörter [2]) ꝛc., unbequem, unanschaulich wird. Doch mußte dieses wieder um so mehr übersetzt werden, als Ling's Hauptbuch nicht nur gerade in dem Abschnitte über die Leibesübungen selbst (S. 34 — 42) unvollständig geblieben ist, sondern auch seiner Anlage nach wohl kein eigentliches Lehrbuch der Uebungen (Bewegungslehre) hatte werden sollen. Jenes Hauptwerk aber, die Allmänna Grunder, mußte natürlich vorzugsweise und gänzlich, wie es vorliegt, übersetzt werden.

Per Henrik Ling, geboren im Jahre 1776 in armen Verhältnissen, war seit 1815 an der Hohen Schule zu Lund Fechtmeister, muß eine Reihe Jahre auf langen und zum Theil fernen Reisen gewesen sein, erscheint um 1824 als vaterländischer Dichter [3]) und überreichte im Jahre 1831 den schwedischen Reichsständen einen Antrag, die Sache der Leibesübungen zur Nationalsache zu machen. Jene bewilligten das Geld und beschloßen ein sogen. Central-Institut in der Hauptstadt, welches im Jahre 1834 eröffnet und von

---

[1]) Ueber das Dänische Bajonettfechten (nach Irminger) s. Jensen in Schleswig „Die Anwendung des Bajonetts gegen Infanterie und Kavallerie in der K. Dänischen Armee." Braunschweig. Vieweg. 1849. 8.

[2]) Die hiezu gehörigen Kommandotabellen habe ich des Raumes wegen weggelaßen, da sie theils im Texte genügend vorkommen, theils für unsere Anwendung uns wenig fruchten würden. Ich war bei der Uebersetzung der Kommandowörter darum auch nicht ängstlich: ich sagte Hüften — gefaßt! und Hüften — griff! Zu der S. 118. gemachten Bemerkung füge ich die glücklichen Bildungen bör-hand und styr-hand, (ähnlich dem deutschen Stät- und Tret-, Hink- und Hangfuß), aber auch die durchaus unschönen Wörter Gymnast, eleven, instructören, maschineriet, teten, queuen, appellet, fronten u. s. w.

[3]) Sieh S. 106. Ling dichtete viel, doch scheinen seine Werke weniger in's Volksleben gedrungen zu sein: er mußte Manches auf eigne Kosten drucken laßen. Er schrieb erzählende Gedichte (Gylfa, Asarna, Tyrfing,) ein ländlich Gedich, über die Liebe und Schauspiele (skådespel und sorgspel): Ivar Vidfadmet Eilf den Góthiske, Riksdagen 1527, Birgitta, Styrbjörn Starke, Visbursöner, Ingjald Illråda, Blotsoen, Agine, Edda u. s. w.).

Ling selbst mit Hingebung bis 1839 geführt wurde, wo er, 62 Jahre alt, zu Stockholm starb.

Noch drei Wochen vor seinem Tode hatte der Greis so ausdauernd gefochten, daß seine Schüler ermüdeten, nicht er; und doch hatte Keiner geahnt, unter welchen Leiden er thätig blieb, denn bei der Oeffnung der Leiche ergab sich, daß seine edelsten Organe, Lunge, Leber 2c. zerstört waren. [1]) Nur die eisernste Willenskraft hatte den seit langen Jahren erkrankten Mann aufrecht erhalten und ihm vergönnt, die genannten Anweisungen oder Reglemente auszuarbeiten. Die allgemeine Grundlegung der Gymnastik hatte er (nach der Schlußbemerkung ihrer Herausgeber, S. 106.) zwar bereits 1831 der Direction des Unterrichtswesens der Stadt Stockholm übergeben, sie aber später wieder zurückgezogen, um sie zu erweitern und — nicht zu vollenden. Zu jener männlichen Willenskraft kam zugleich eine nordische Klarheit des Lebensblickes (vergl. S. 106.), die sonnig durch sein Hauptbuch geht und das Innerste erwärmt. [2])

Ling war ein still und tief begeistertes Gemüth und durch und durch uneigennützig — die beiden Hebel und Zauberkräfte des Jugend-Bildners. — Es liegt nahe, einen Vergleich zu ziehen zwischen Ling und Jahn, von denen Letzterer noch lebt, aber lange und tief genug in das innerste Leben seines Volkes und Vaterlandes eingewirkt hat, um ein anschauliches Bild von dem zu gewähren, was nun schon hinter uns und ihm liegt, aber seinen inneren Menschen getrieben. Stellt man zunächst beider Männer Schriften einander gegenüber, so zeigt der alte schwedische Fechtmeister außer seinen vaterländischen Dichtungen den Versuch sich die Sache der Leibesübungen naturwißenschaftlich und ärztlich zu begründen; dabei einzelne schöne und sinnige Einblicke in das Bildungs- und Erziehergeschäft. Auf der andern Seite neben der „deutschen Turnkunst" (Berlin, 1816. 8.) die allgemeinen und doch sehr besonderen Werke „Deutsches Volksthum, (Lübeck, Niemann, 1810. Leipzig, Stein. 1817.) Merke zum deutschen Volksthum (Hildburghausen, Knopf. 1833.) Runenblätter 2c." (Naumburg, Wild. 1828. 8.); hinter und lange vor ihnen aber ganz und gar erzieherische Kraft, That und Unmittelbarkeit. Es ist hier nicht der Ort, auch noch nicht die Zeit, das Mehr oder Minder an Geist, Höhe, Tiefe u. s. w. abzuwägen; aber das darf jetzt schon gesagt werden, daß es die Fülle der Lebensauffaßung, hervorgegangen aus allseitiger Anschauung der Faktoren des leiblich-geistig-sittlichen Lebens in der Nation ist, was bei den genannten Männern den Nachruhm in der Geschichte der Erziehung und ihres Vaterlandes sichern wird, das beiden der höchste Klang und Hort war. Die Geschichte der Erziehung schreitet stets in großen

---

[1]) Es gieng ihm wie dem seligen Eiselen. Sieh die oben angeführte Schrift.

[2]) Man vergleiche nur Stellen S. 13., 15. 2c. Diese helle Freudigkeit des nordischen Menschen, die schon aus der allen Germanen gemeinsamen Götterlehre in Strahlengestalten leuchtet, hat seit 30 Jahren Niemand beßer dargestellt als Ernst Moritz Arndt.

erregenden und bewegenden Persönlichkeiten, „Wegbahnern im Gebiete des Gedankens und der That" (S. 166. hier) vor; so Luther Wolfgang Ratichius, Basedow, Pestalozzi ꝛc. — Selten aber dürften, in vieler Beziehung, so verwandter Erscheinung und Bedeutung für das Leben ihres Volkes gewesen sein, als Ling und Jahn: beide öffentliche Volksbildner durch und durch, beide das Leben der Nation im Leben der Jugend an der Wurzel ergreifend, beide voll gleich großartiger Anschauung über die Grundhebel menschlicher und männlicher Charakterbildung, beide das Erdenleben auf wahrer Freudigkeit, Freiwilligkeit, Rüstigkeit und Ringfertigkeit aufbauend: der nordische Doppelgänger vielleicht nur ruhiger, sinnender, grübelnder; der deutsche gleichausdauernd, aber thatrascher, beredter, blitzender und in bewegtester, gewaltsamster Korsenzeit für innerstes Still- und Dauerleben der Nation Feld erringen sollend. [1]) Wer nicht allzusehr von kleinlicher Leidenschaft geblendet ist, wird auch eingestehen, daß vom pädagogischen Standpunkte aus auf den wenigen Seiten von Jahns vergriffenem Buche über das Wesen der Turnkunst (S. 208 ꝛc.) Alles gesagt ist, was seiner Zeit zu sagen war, wo es handeln und in's Leben stellen galt: jene wenigen Seiten wiegen Bücher auf. [2]) Wer aber wie Ling (S. 101.) und Jahn (S. 169 — 172.) über das Wesen eines rechten Turnlehrers, wer wie beide (Jahn S. 215. u. 218; Ling S. 42 — 43. und 39.) über den Ernst und ethischen Werth des jugendlichen Spieles schreiben kann, [3]) hat das Jugendgemüth im tiefsten Grunde erkannt und aus dem Mimersbrunnen wahrster und weisester Lebensanschauung getrunken.

Das von Ling im Jahre 1834 begründete, von seinem Schüler Professor Branding als Vorstand, mit dem Oberlehrer Aug. Georgii u. s. w. seit 1839 fortgeführte s. g. Central-Institut für Gymnastik zu Stockholm wurde auf einem käuflich gewesenen, bedeutenden Grundstücke in der Stückgießergaße (Styksgiutare-baken) der Nordhälfte der Stadt (Norrmalm) in einem großen geräumigen Gebäude errichtet, in welchem sich für dort genügende Räumlichkeiten befinden und zwar a) für die Uebungen 1) ein großer Turnsaal von circa 72 F. Länge, 30 — 40 F. Breite und 26 Fuß Höhe;

---

[1]) Vergl. E. M Arndt „Geist der Zeit" Berlin. 18 8. Th. 4., neu abgedruckt „Das Turnwesen nebst einem Anhange." Leipzig, Weidmann. 1842. 8. S. 27 28.

[2]) „Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Ueberverfeinerung in der wiedergewonnenen Mannlichkeit das nothwendige Gegengewicht geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfaßen und ergreifen u. s. w. (S 208. ꝛc.)

[3]) Wie ganz anderst erscheint dagegen Werners „reinste Quelle jugendlicher Freuden, oder 330 Spiele." Dritte Aufl. (Dresd. Arnold. 1843. 8) mit Pfänderspielen für seine Amöna-Beterinnen (s. oben S. VI.).

2) ein Fechtsaal von gleicher Länge, aber schmaler und weniger hoch; 3) ein großes Zimmer zu Vorträgen; 4) ein gleiches für die Bücher und die anatomische Sammlung; 5) zwei Stallgebäude, theils für das lebendige Schwingpferd der Anstalt, theils zu Holzlegen bestimmt, mit einem Sektionszimmer und einem Vorraume für Leichen; 6) ein Schießstand für Pistolen; 7) zwei andere sehr geräumige Hofräume; b) für Wohnungen des Vorstandes, des Oberlehrers, so wie der drei übrigen unverheiratheten Lehrer.

Zur Unterhaltung der Anstalt und der Lehrer sind vom Staate jährlich 2200 Thlr. Gold etwa, nach unserer Rechnung bewilligt und verwendet. Davon beziehen 1) die Lehrer a) der Vorstand 800 Thlr. Gold, b) der Oberlehrer 400 Thlr. Gold, c) die übrigen drei Lehrer je 200 Thlr. Gold; 2) dient der Ueberschuß a) zur Vergütung des Aufwärters, b) zur Erhaltung der Geräthschaften, c) des lebendigen Schwingpferdes, das aber auch andere Dienstpflichten hat.

Für diese Gewährungen fordert der Staat a) einen sechsmonatlichen Lehrgang vom 1. December bis 1. April; b) in ihm die Ausbildung von 10 — 12 Lehrern (Officieren oder Volksschullehrern). Dabei ist dem Vorsteher gestattet, medicinische Gymnastik im selben Lokale, mit denselben Vorrichtungen und Lehrern zu practicieren; doch ist er gehalten, die dazu verwendeten Lehrer dafür besonders zu vergüten.

Gleichzeitig wird ein Lehrgang im Mädchenturnen gehalten, und zwar nicht nur medicinisch, sondern zugleich als Gesunden-Gymnastik.

Außer den Lehrzöglingen (eleven) der Anstalt (im letzten Jahre 12, vorzugsweise für die medicinische Gymnastik) machten noch 4 Schulen Stockholms, das Gymnasium und Elementarschulen (die übrigen Schulen haben ihre eigene „Gymnastik" oder — gar keine) von denselben Räumlichkeiten in bestimmten Stunden Gebrauch.

Ling, wie jeder vernünftige oder verständige Erzieher, von der ungetheilten Einheit des menschlichen Wesens oder Organismus ausgehend, hält im Systeme mit Recht an den einfachsten Grundbewegungen, die mit dem Körper allein vorgenommen werden können, fest. Jahn nannte diese schlicht allgemeine Vorübungen, Eiselen weniger treffend Gelenkübungen, Spieß doppelsinnig Freiübungen; Ling ähnlich, doch breit: freistehende Bewegungen (S. 38.). Wie billig jedem nur etwas ein- und umsichtigen Turnlehrer, so ist oder war auch ihm (S. 39., 104., 113.) das Gerüst und Geräth (maschineriet) untergeordnet, nur Mittel (vehikel) oder Stützpunkt (stöd). Man hat der deutschen Turnkunst, da wo eine gute Schule, ein geistig reger Betrieb besteht, mit Unrecht eine Vielgeräthigkeit vorgeworfen und fast behauptet, daß ihr das Geräth mehr sei als die Uebung, das Gerüst mehr als der Mensch; daß sie die Uebungen nach und aus dem Gerüste entwickele, ordne, nenne, zu Buche trage. Gewiß wird

jeder erträgliche deutsche Turnlehrer von Herzen einstimmen in Ling's Worte (S. 104) „Ein jeder Gymnast, der die Geräthe für etwas Anderes, denn als Nebensache ansieht, hat gar keinen Begriff von dem, was im Organismus Leben ist;" aber gewiß würde oder wird Ling auch Sinn gehabt haben für saubere, sichere und altersgemäße Anfertigung wie Abstufung der nothwendigen Geräthe (vergl. S. 105. Z. 15 — 18.). In der „deutschen Turnkunst," wo ist da jene vermeinte Einseitigkeit zu finden? Geht durch das ganze Buch nicht ein ganz anderer Hauch? Das Ordnen eines vor 30 Jahren und für das nächste Bedürfniß entstandenen Buches nach den Hauptrichtungen leiblicher Thätigkeit „Gehen, Laufen, Springen, Schwingen, Klettern, Ziehen, Schieben, Ringen u. s. w." ist doch an sich kein Ordnen nach Geräthschaften? Ordnet Ling S 39 — 42 etwa anders? Wer einen deutschen Turnplatz, dessen Lehrer ein sinniger sachkundiger Mann ist, ruhig überblickt, wird sehr wohl unterscheiden a) die verschiedenartigen Geräthschaften (Reck, Barren, Klettergerüst, Springgeräth, Wurfzeug ꝛc.) und hier wird er an sich nicht mehr finden als in Stockholm; b) die gesundheitsgemäßen und pädagogisch nöthigen Abstufungen eines und desselben Geräthes nach verschiedenartigen Brustbreiten, und Schulterhöhen so wie Steigerungsforderungen des Muthes, der Ausdauer; eben so hinlängliche Vervielfältigung jener verschiedenen Abstufungen, um eine größere Anzahl gleichzeitig am selben Geräthe zu beschäftigen und dadurch gleichraschen Betrieb oder Vollzug möglich zu machen. Ja ich nenne dieses Alles den Vorzug, den Stolz deutscher Turnplätze. Sache des Lehrers bleibt es freilich, jene innerste Einheit und Einfachheit der Sache stets im Auge und fest zu halten und durch allen Wechsel der Uebung den Geist jener durchzuführen.

Wie es nicht anders sein kann, so verlangt auch Ling (S. 105.) mancherlei Geräthe, als: Unterlagen und Matratzen, — Springstäbe, — Spannstäbe, — Kurzseile, — Langseile, — Stangen und Maste, — Schwebebretter und -Stäbe, — Hebebolen, — Windeleitern, — Wippmaste, — Schwingpferde und Sättel, — Springwall und -Graben, — Schwimmbrücke und -Gürtel (S. 105.) und will, wie schon gesagt und wie es wieder nicht anders sein kann, auch die rechten Maßverschiedenheiten für Voll- und Halbwachsene.

Wenn sich das Central-Institut zu Stockholm mit Wenigerem begnügt, so ist daran gewiß die Enge des Raumes mit Schuld, aber die Frage, ob der eigentlichen ausgedehnten pädagogischen Behandlung der Sache damit genügt sei: für medicinische Anwendung mag das Maaß ausreichen; diese aber ist doch nicht das Ganze.

Die Einrichtung des Central-Institutes beschränkt sich nämlich auf 1) einen langen querliegenden Baum (Schwebebaum), nach oben zu abgerundet, am unteren freischwebenden Ende etwa 2 F., am oberen feststehenden etwa 4 F. von der Erde erhaben; 2) einen eckigen, senkrecht und fest stehenden Steigebaum mit eingelegten, je 1 F. von einander entfernten, ungefähr eben so weit über den

Baum herausragenden Sproßen; 3) einen gekerbten Mast mit bogenförmigen Einschnitten, deren Sehne 1 F. beträgt, bestimmt in verschiedenen Höhen die Füße anzustemmen; 4) eine Doppelleiter, unten lose, oben in Ringen befestigt, zum Vor- und Rückwärtsbewegen. Abstand der Leiterbäume von einander ungefähr $1\frac{1}{2}$ F., der der Sproßen daran eben so viel; 5) ein Doppeltau und ein Doppelbaum, letzterer etwa $1\frac{1}{2}$ Z. im Durchmeßer, beide mit ungefähr 2 F. Abstand; 6) einen Schwingbock, der aber nicht zum Hoch- und Niedrigstellen eingerichtet ist, zu hohe Pauschen hat, schlecht befestigt ist und dessen Umpolsterung jedesmal sehr viel Zeit wegnimmt; 7) Matratzen, 6 — 7 Fuß lang, 3 — 4 F. breit, auf hölzernem Untergestelle von verschiedener Höhe, die niedrigste etwa $\frac{1}{2}$, die höchste 3 F. von der Erde; zum Aufkippen oder Schrägstellen, für Bewegungen aus sitzender Stellung an einer Rücklehne.

An die oben bezeichneten Grundübungen oder „freistehenden Bewegungen" schließt sich alle übrige Anwendung in der pädagogischen, militairischen und mediciniſchen Gymnastik an. Auch die Anweisung für das Soldatenturnen beschränkt sich wesentlich auf jene geräthlosen Uebungen. Ernstere, mannhaftere, doch so wohlthätige und, wie Ling S. 113. selbst anerkennt, nöthige Uebungen, fand sich derselbe zum Theil wegen der Kleidung (S. 161.) wegzulaßen genöthigt.

Das beim Soldaten zu Dienste stehende Kommando oder der rasche gleichzeitige Vollzug einer ganzen Menge aufs Wort, so wie die Nothwendigkeit gegenseitiger Hülfleistung brachte Ling auf das sinnig durchgeführte Mittel der s. g. Stütze (stöd), d. i. eben jener gegenseitigen Hülfe [1]) der gegenüberstehenden Glieder und Rotten, deren Verwendung auf lebendigen deutschen Turnplätzen von jeher nie gefehlt hat, obwohl stets innerhalb der Grenzen, die das Knaben- oder Jugendturnen von selbst steckt, indem viele der verlangten und vom erwachsenen Manne, zumal vom wortgehorchenden Soldaten leicht verlang- und ausführbaren gegenseitigen Unterstützungen, Haltungen, Biegungen, Gegenstrebungen ꝛc. sich vom altersgleichen Knaben nicht verlangen, nicht gewärtigen laßen: es fehlt dazu die gehörige Sammlung, Besonnenheit, Ausdauer, Geduld, Geschicklichkeit und Kraft. [2])

---

[1]) Ich übersetzte lieber so, da das deutsche Turnen das Wort Stütz (der) schon für bestimmte Tragung des schwebenden oder hangenden Körpers auf den mehr oder minder gestreckten Armen (am Reck, Barren, Schwingel ꝛc.) verwendet hat.

[2]) In der demnächst erscheinenden neuen Auflage der „deutschen Turnkunst" S. 92 — 94. haben wir (auch der sel. Eiselen) uns näher dahin ausgesprochen: „Daß die Unterstützung oder Hülfe überhaupt der Lehrer am Besten geben kann, leuchtet ein; bei einer größeren Abtheilung ist dieß aber unmöglich: man muß sich daher darauf beschränken, die Hülfen wechselseitig von den Turnern selbst sich geben zu laßen, was außerdem den Vortheil hat, daß die Turner eine genauere Einsicht in die Uebung selbst durch ihr eigenes Gefühl bekommen, daß sie ihre Hülfen nach der Kraft oder dem Widerstande des anderen abmeßen und dadurch begreifen lernen, wie wichtig und wohlthätig es ist, wenn die Kräfte Zweier sich zur Erreichung desselben Zieles vereinen. Man kann diesen gegenseitigen Hülfen eine große Ausdehnung geben, wie dieß z. B. in der schwedischen

Ein Anderer ist der reifende Knabe, ein Anderer der gereifte Lehrer. Dem schwer Begreifenden kann ich die z. B. beim Stabspringen (wie Schwimmen) zusammenkommenden verschiedenen Thätigkeiten stufenmäßig zerlegen; aber der Sprung selbst ist doch mehr, ist eine vollendete That, und nur diese thut wohl als Errungenschaft. Dieß ist ein Bild für alle Handhabung der Sache, die ein unendliches und höchst lohnendes Gebiet voll pädagogischer Lebendigkeit ist. Der Lehrer muß allerdings volles Bewußtsein über das Ganze und dessen Gliederung in sich tragen und hier ist natürlich noch viel zu thun, bis alle Turnlehrer eine solche Anschauung und Durchbildung erlangen. Ja es soll nicht geleugnet werden, daß dieser langverhaltenen Sache in der großen Ebbezeit aus Industrierittern, die sonst nichts anzufangen wußten und ihre theologische, philologische oder überhaupt logische Laufbahn verlaßen mußten, Falschlehrer erwachsen sind, die nun in Unruhe und Anmaßung, Eitelkeit und Geldmacherei oder auch Geilheit und Trunksucht (exempla sunt odiosa!) einhergehen und der Würde wie der Entwickelung der großen Angelegenheit auf jede Weise schaden. Aber schon aus den nächsten Generationen werden beßere, reinere, gewiegtere hervorgehen, wenn nur immer rascher stätige Bildungsanstalten für Lehrer in der Sache eingerichtet werden, wie sie die Hauptstadt Preußens erhalten wird; wenn ferner immer mehr und mehr die Kandidaten des s. g. höheren und niederen Lehramtes angehalten werden und sich selbst anhalten nicht nur zur Erlangung der hinlänglichen Fertigkeit in den Leibesübungen, sondern auch der Leitungsfähigkeit von Riegen, Abtheilungen und ganzen Anstalten; wenn diese Leistungen in ihren Abgangszeugnissen klar und bestimmt mit aufgeführt sein werden ꝛc. Erst dann wird das Unruhige und Unvermeidliche der ersten Gestaltung nach Wiederweckung einer lange schlafen gegangenen Thätigkeit aufhören. Laßt ferner nur die nächsten Bevölkerer der obersten

---

Schule geschehen ist, wo unter Hülfe (Stütze, stöd) nicht bloß die Wirksamkeit des Anderen zur Erleichterung, sondern auch zur Erschwerung verstanden wird. Es ist keiner Frage unterworfen, daß durch diese Anwendung der Kraft manche neue oder wenigstens in dieser Verbindung noch nicht da gewesene Muskelthätigkeit hervorgerufen, so wie ein bestimmteres Bewußtsein von derselben im Einzelnen gewirkt wird; auf der anderen Seite aber ist es auch begreiflich, daß zu dieser genauen Abwägung von Widerstand und Nachgeben in der Kraftäußerung und zur Erlernung aller der kunstreich und doch genau geregelten Stellungen die bei diesen Bewegungen in Masse vorkommen, eine so große Menge von Vorschriften und eine so lange Zeit der Einübung gehören, daß wir sie eben so wenig wie die zu häufigen und zu verwickelten Zusammensetzungen der allgemeinen Vorübungen passend für den Zweck allgemeiner und öffentlicher Turnanstalten und besonders für Knaben geeignet halten, bei denen überhaupt nie der große Endzweck der Sache — heilsame, dem Geiste wie dem Leibe (und jenem durch diesen) zu Statten kommende Erfrischung in der freien Schöpfung, in froher und ehrenfester Genoßenschaft, in frischer, thatkräftiger Ueberwindung bestimmt gegenständlicher Uebungen an Vorkommnissen und Vorrichtungen aus dem Auge verloren werden darf. Nur gar zu leicht aber verlieren sich formverliebte Lehrer in die Unendlichkeit lückenloser Abstraktionen und belasten damit das vorwärts strebende Gemüth."

Gymnasialklassen, über deren Theilnahmlosigkeit Schulmänner und Behörden so allgemein klagen, erst abgegangen sein und Euch wird, wenn Ihr ausdauert, in wenigen Jahren ein rüstigeres, eifrigeres Knabengeschlecht, aus der Sache selbst aufgewachsen, gereift sein; aus den Knaben werden Jünglinge, aus diesen Männer und Jugenderzieher. Diese aber werden aldann auch der Schule einen frischeren Hauch von dort zur wechselseitigen Durchdringung und Einigung zuführen. [1]) Dann wird nach dem Kreislaufe der Dinge die ganze Angelegenheit verwachsen sein und die rechten Früchte tragen. Aber laßt dem Leben und dem Lehrer Zeit, und vertrauet diesem. Ueberstürzt nicht; verlangt nicht Schnellblüten; pfropft nicht Fremdes auf selbstwüchsigen und selbständigen Stamm, dem es, wann Gott nicht Sturm gab, niemals an Triebkraft gefehlt hätte und dem man jetzt die sonnige Stille durch Nichts stören sollte, die dem kampfgeborenen Kinde vor fünf und zwanzig oder dreißig Jahren nicht zu Theil wurde, so daß der sturmbewegte Strom nicht in ruhige Ufer gelangte und versumpfte und versandete. —

Daß Lehrer der Turnkunst in den dafür errichteten Bildungsanstalten auch Einsicht in den Bau des menschlichen Körpers, wie in den unzertrennlichen Zusammenhang von Leib und Seele erlangen, ist höchst erwünscht; sie haben aber vor Allem die pädagogische Weihe der Sache mit nach Hause zu tragen, die Einsicht von dem richtigen Verhältnisse von Haus, Schule und Turnplatz. Dieses Ziel hat die Turnkunst oder Gesunden-Gymnastik vorzugsweise nie aus dem Auge zu verlieren; ihr müßen alle andern Richtungen der Gymnastik (wenn überhaupt von einer mediciniſchen oder ästhetischen Gymnastik als solcher eigentlich die Rede sein kann) nothwendig nachstehen oder sich unterordnen. Ich verweile wegen der Wichtigkeit der Sache hiebei etwas länger.

Darf bei einer ebenmäßigen, allseitigen Ausbildung der im Menschen wohnenden leiblichen wie geistigen Kräfte in ihrer innigsten Wechselwirkung, auch in Betreff der ersteren die Ausbildung zu vollendeter Schönheit der Darstellung und Erscheinung, demgemäß auch die Ausbildung des Schönheitssinnes nicht vernachläßigt werden, wie es Ling mit Recht, obschon auch dieses wahrlich nicht als ein bis dahin Unerhörtes oder zuvor nicht Gedachtes geltend gemacht hat; wird ferner alle „aktivpassive" Leibeskunst nothwendig auch auf Herstellung oder Heilung wesentliche Rücksicht nehmen und angewendet werden müßen, so werden doch gerade diese beiden Richtungen der Sache (die s. g. mediciniſche und ästhetische Gymnastik), wenn sie etwa theils in die Jugend gebracht, theils überhaupt zu

---

[1]) Vergl F. G. L. Walter, Professor am F. W. Gymnasium zu Berlin „Ueber den sittlichen Einfluß des heutigen Turnwesens". Berlin, Grobe. 1846. 16 S. 8. und W Harnisch, „Das Turnen in seinen allseitigen Verhältnissen." Breslau, Graß. 1819. 8.

stark in den Vordergrund gestellt oder vorherrschend gemacht werden, die Auffaßung des Ganzen am Bedenklichsten gefährden, welche festzuhalten durch die wichtigsten Gründe und Nöthigungen geboten sein dürfte, die pädagogische,[1]) die sich weit eher mit der s. g. militairischen Gymnastik verträgt und berührt, indem letztere doch nur die besondere Anwendung des in der Jugend überhaupt Erlernten oder Errungenen auf bestimmte spätere Altersstufen und Berufsverhältnisse ist. Allgemeine männliche Rüstigkeit (das Strebeziel jedes frischen Knaben und Jünglings) und bestimmte Wehrhaftigkeit (das testimonium maturitatis des für das Vaterland einstehenden Jünglings und Mannes) sind Zwillinge und bilden vereint die Aufgabe einer wohl durchdachten, organisch gegliederten Turnkunst oder Gesunden-Gymnastik (vergl. Ling S. 46.), deren Blüthe und Frucht freilich auch Anmuth und Schönheit, wie Muth und Kraft oder, um mit Ling (S. 43.) zu reden, Freude und Friede sind.

Pädagogische und militairische Gymnastik (wenn man diese Fremdbezeichnungen einmal so gern hat) schließen einander also am Wenigsten aus, und dennoch — hat erstere Behandlung der Sache auch von der anderen, durch übelverstandene Exercierſucht ꝛc., Gefahren der Einengung und Lähmung zu gewärtigen,[2]) während ihre (der ersteren) Vereinigung jugendlicher Kräfte zu gemeinsamen Bewegungsleistungen und Uebungen eine bei Weitem tiefere und besser begründete ist.[3]) Weit größer aber sind freilich, wie schon angedeutet ward, die Gefahren von Seiten einer s. g. ästhetischen Gymnastik, die noch viel leichter als die militairische misverstanden und schädlich gehandhabt werden kann, insofern sie leicht allzufrüh ein ästhetisches Illusions- und Genußleben an die Stelle enthaltsamer Askesis und strebsamer Anstrengung und eine nur zu gern vorweg gegriffene plastisch-mimische Auffaßung und Darstellung leiblicher Gebärden und ethischen Scheines an die Stelle würdiger Haltung und Erscheinung aus eigenster Errungenschaft und innerster

---

[1]) „Die Turnschule soll für die Gesunden ein pädagogisches, kein orthopädisches Institut sein": Kalisch, Prof. „Zur Pädagogik." Heft I. Berlin, Voß. 1845. S. 68.

[2]) Sehr gut sagte schon 1829 ein Berichterstatter in der Münchener Zeitschrift „Das Inland" (Nr. 141., S. 565): „besäße eine jede Hochschule sowie jedes Seminar einen Turnlehrer, dann würde sich bald auch bei den übrigen Rath und Unterweisung finden. Noch leichter würden sich die Kosten beschaffen laßen, wenn das Militair, freilich zu ganz anderer Tageszeit als die Schuljugend, von dem Turnplatze Gebrauch machte und zur Anschaffung der nöthigen Gerüste auch seinen Beitrag lieferte. Eine Uebereinkunft der Chefs mit den Vorstehern der Schule, vielleicht unter Vermittelung der resp. Magisträte, wird eine ganz leichte Sache sein, während wir uns jedoch hiemit vor jeder militairischen Zucht bei den Turnübungen der Schuljugend, so wie vor jeder Aufsicht derselben durch Militair förmlich verwahren, da jeder Pädagog Schulzucht von Manneszucht zu unterscheiden wißen wird."

[3]) Vergl. die Reigen in der zweiten Auflage der deutschen Turnkunst S 117 — 132 u. s. w.

Wahrheit wovon zu längerischen Tableau- und gar wernerischen Betstellungen,[1]) nicht allzufern ist.

Nicht minder aber bietet auch selbst die s. g. medicinische oder die Kranken-Gymnastik Besorgnisse für die Turnkunst der Gesunden, d i. vorzugsweise der Schuljugend, und das Jugendleben dar;[2]) wenigstens ist es schon jetzt Thatsache geworden, daß das Central-Institut in Stockholm, welches nach der ursprünglichen Absicht ihres edlen Gründers allen vier von ihm getauften Richtungen der Sache gleichmäßig und in ihrem allerdings organischen Zusammenhange untereinander gewidmet sein sollte, in den zwölf Jahren seines Bestehens bereits ausschließlich oder doch vorzugsweise zu einer medicinischen Heilanstalt, freilich höchst eigenthümlicher Art, geworden ist, der man mit Richter (S. 17. 18.) als solcher seine Achtung und Anerkennung nicht versagen kann, ohne sich jedoch verhehlen zu können, daß an jener einseitigen Ausgestaltung wohl nicht allein der Mangel an geeigneten Mitteln, worüber die jetzigen Vorstände der Anstalt klagen, sondern vorzugsweise doch wohl der verführerische Reiz Schuld sein dürfte, der über den Ahnungen und Versuchen einer durch aktiv-passive Gymnastik oder Muskeleinwirkung allein erstrebten Heilung wo möglich aller, auch der innersten Uebel und Krankheiten thatsächlich hierin befangen ist und hienach selber die Gymnastik überhaupt schon jetzt wieder mit mehr als 2,000 gesonderten, auch zu Buche getragenen Bewegungen, Biegungen, Bebungen, Hebungen, Dröhnungen, Schütterungen, Tupfungen, Pumpungen, Pochungen, Hackungen, Klopfungen, Knetungen, Streichungen, Reizungen ꝛc., man darf wohl sagen, belastet hat; so daß der Unterricht in dem genannten Institute, weil er gleichzeitig wißenschaftlich begründen und praktisch unterweisen, dazu die Weiterlehre (Methodik) beibringen will und soll, zugleich viel zu abstrakt und viel zu langsam und demgemäß die Sache noch lange nicht so sehr in's Leben der Nation hinausgetreten ist, als selbst Prof. Richter (S. 29.) meint und als überall zu wünschen wäre. Ueberdieß ist es nicht einmal eine vollständige medicinische Wißenschaft, welche hier vorgetragen wird, sondern vorzugsweise nur Anatomie, welche Prof. Branding sich, selbst nicht allseitig wißenschaftlich durchgebildeter Arzt, nach und für

---

[1]) Sieh oben S. VI. und Länger „Gymnastische Spiele im Freien, verbunden mit Tableaux (Lebensbildern) zur Beförderung der feinen Körperbildung und des Anstandes für die weibliche Jugend." Leipzig Hermann, 1843.

[2]) Unwillkürlich wird man hiebei und nicht nur im Sinne, wie Ling S. 58. Verwandtes anführt, an die auf Plato's Ausspruch im Gorgias beruhende Behauptung des späteren Philostratus erinnert, daß zuerst die Heilkunst, welche nach Plato's Politik Herodikus mit der Gymnastik verbunden haben soll (Ἡρόδικος παιδότριβος ὢν καὶ νοσώδης γενόμενος, μίξας γυμναστικὴν ἰατρικῇ, ἀπέκναισε μὲν καὶ μάλιστα ἑαυτὸν, ἔπειτ᾽ ἄλλους πολλοὺς ὕστερον) nachtheilig auf die ältere Athletik gewirkt habe (ἐκολάκευσε δὲ πρῶτον μὲν ἰατρικὴ, παρισταμένη ξύμβουλος ἀγαθὴ μὲν τέχνη, μαλακωτέρα δὲ ἢ ἀθλητῶν ἅπτεσθαι: Philostratei libri de Gymnastica quae supersunt ed L. Kayser. Heidelberg, 1840. S. 6.).

Ling's System zu eigen gemacht hat; und so schön Ling's poetischer Ausspruch von der Anatomie S. 102. klingt und so wahr er ist, so tödtet doch jedenfalls das Vorherrschen der Einen Lieblingslehre grade den freien „Seherblick" ab, der den in allen Zweigen der Heilkunde gewiegten und bewährten Arzt (wie den Erzieher) kennzeichnet und durch die dunklen Gänge der Krankheit leitet.

Mit Recht zwar schließt der S. I. genannte K. Preuß. Sanitätsrath Dr. Eckardt zu Berlin, in seiner Jugend selbst ein vollkommener Turner, vom Standpunkte des Arztes seinen dort angeführten Bericht über die Stockholmer Richtung und Leistung mit den Worten: „Mag nun auch Prof. Branding die Wirkung der Gymnastik im Allgemeinen zu hoch anschlagen, so ist doch nicht zu leugnen, daß das bei uns noch wenig bebaute Feld der medicinischen Gymnastik werth ist, näher geprüft und von Aerzten studiert zu werden;" das große pädagogische Lebenselement der Freude aber, die nach Ling (S. 43.) Alles durchglühen soll, und ihre Schwester, die Freiheit, welche in der Ordnung herrschen soll (ebendas.), können in dem engen Saale des Central-Institutes um so weniger zur Entwickelung und Erscheinung kommen, als derselbe viel zu eng ist für auch nur Hundert und die Disciplin zu streng; alles Spiel aber fällt dadurch natürlich ganz fort, somit einer der wichtigsten Hebel. — Ling selbst nennt (S. 103.) „frische Luft alles Lebens Gesundheitsbrunnen" und doch ist in Stockholm Alles in den geschloßenen Raum eingeengt, denn es wird nur im Saale,[1]) weil nur im Winter geturnt, der lang ist und Alles zusammendrängt. Der schwedische Sommer bringt vier Monate Ferien. „Im Maimonat (sagt Prof. Richter S. 10.) wird es mit einem Male so schön, daß Niemand mehr studieren kann. Jeder, der es irgend möglich machen kann, eilt auf das Land oder auf Reisen und kommt erst mit der Herbstnachtgleiche wieder."

Am Natürlichsten und Nächsten tritt jene angedeutete Gefahr bei dem durchaus nicht zu vernachläßigenden Mädchenturnen entgegen, indem hier der allgemein vernachläßigte Zustand des weiblichen Körpers (zu Schiefheiten und Krümmungen) eine besondere

---

[1]) Wie verschieden von unsern Verhältnissen! Schon 1819 sagte der Direktor Bernhardi zu Berlin (Ueber den Zweck allgemeiner Leibesübungen. Programm, S 32:) „Soll die Masse der männlichen Zöglinge sich die Gymnastik aneignen, so muß die Gelegenheit dazu überall vorhanden sein und zwar so, daß jeder Zögling ohne Rücksicht auf einen besonderen Wohlstand sich dieselbe erwerben kann. Zur Bildung der Masse aber gehören wesentlich gymnastische Schulen, die der Natur ihres Unterrichtes nach, nur auf freien Plätzen angelegt werden können, und diese allgemeinen öffentlichen Schulen zur formellen und allgemeinen Ausbildung des Körpers, sofern derselbe zur Auffaßung wahrer, vollständiger sinnlicher Eindrücke für den Geist bestimmt ist oder für die Ausführung des Willens des Geistes in der Außenwelt durch Stärke und Geschicklichkeit überhaupt wie durch die psychischen Glieder insbesondere gebildet werden soll, heißt ein Turnplatz."

Anwendung der aktiven Gymnastik (neben s. g. orthopädischen Hülfsmitteln) jeden Augenblick in Anspruch nimmt. Und dennoch baut auch hier nur eine rechtzeitige Gesunden-Gymnastik (Friskgymnastik) der Herrschaft jener Uebel vor und auch ihr Ziel muß Leben in frischer Luft, in freier Schöpfung, in froher Geselligkeit und Thätigkeit sein. Um dieser erfrischenden Kraft, um dieses gesunden Lebenshauches und Geistes willen, der jedenfalls mehr ist als die bloß leibliche Heilung oder bloß technische Vollkommenheit wird die pädagogische Auffaßung und Handhabung der Sache auch auf dieser Seite in den Vordergrund gestellt bleiben müßen.

Ich habe zweimal des Mädchenturnens gedacht und nehme die Gelegenheit wahr, mich noch näher darüber auszusprechen, da hierüber nicht nur die meiste Besorgniß und Verworrenheit der Ansichten herrscht, sondern sich auch in Wahrheit eine Menge wenig genügender Anweisungen von L. F. Kümmerle, J. H. Clias, K. L. Heldermann, J. A. L. Werner, J. B. Schuster, Th. H. Hofen, K. Buhle, L. Fr. Zehmen auf den Büchermarkt, wie mancher Unberufene sich zur Sache gedrängt hat.

Die weibliche Jugend unserer Tage (darüber werden Aeltern und Aerzte mit mir einverstanden sein), bedarf bewußt und wohl geordneter Leibesübungen vielleicht mehr als die Knabenwelt, der Gott sei Dank das frohe, ich möchte sagen, öffentliche Freizügigkeitsrecht, das Recht sich tausendfältig zu rühren und zu regen, noch nicht ganz verkümmert ist, während das Mädchen seiner Natur und der Sitte nach theils an den häuslichen Kreiß, theils an den Anstandsschritt der Mode oder des Salons gebunden ist und ihm im abendlichen Zimmertanze höchstens die Füße gelöst werden. Aber selbst die an häusliche Arbeit mit Leibesbewegung noch Gewöhnten verrichten, wie der Handwerker, jene durchgehends leiblich nur einseitig. Wie sehr und wie allgemein aber leibliche Einseitigkeit durch die s. g. geistigen oder ästhetischen Sitzarbeiten in der Schule [1]) und am Näh- oder Lesetischlein, wie auch durch Kleidung [2]) ꝛc. bis zu den betrübendsten Rückgratverkrümmungen, Schulterverschiefungen ꝛc. ausartet, ist allgemein bekannt, ist der Kummer der meisten Familien, die Noth der Aerzte, deren Streckbette dann das Versäumte (die positiv-aktive Leibesübung) allein und oft nur zu spät wieder gut machen soll.

---

[1]) Vergl. Dr. Herm. Demme „Ueber Entstehung und Verhütung von Rückgratskrümmungen in der Berner Mädchenschule. Gutachten der medicinischen Facultät der Berner Hochschule an das Erziehungs-Departement der Republik Bern. Bern, Haller. 1844. 18 S. 8.

[2]) Vergl. Dr. med. G. Fr. Most „Moderner Todtentanz, oder die Schnürbrüste, auch Corsetts, ein Mittel zur Begründung einer dauerhaften Gesundheit und zur Verlängerung des menschlichen Lebens. Ein Geschenk für erwachsene Frauenzimmer. Hannover, Helwing. 1824. gr. 8.

Gleichmäßig aber wie die Knabenwelt bedarf die weibliche Jugend ferner auch der Stärkung an Geist und Gemüth durch ein reicheres, regeres und reineres Leben in der Gottesschöpfung (im Walde, auf der Wiese, unter der Linde des Dorfes ꝛc.), so wie in erfrischen der Genoßenschaft oder Geselligkeit, nicht zu Pfänderspielen oder Vorspielen dessen, was der Zukunft und naturgemäßen Reifung vorzubehalten bleiben soll, sondern im Gegentheile zur Bewahrung vor unnatürlichen Zeitigungen oder Verfrühungen der Leibes- und Seelenentwickelung, die auch bei der weiblichen Jugend nicht fehlen und die sich hier nicht einmal verwinden, wie zum Theil bei der männlichen Natur, sondern ihre Nachwehen, ihr Siechthum und Geistesgift durch's Leben mit sich schleppen.

Jemehr aber das Bedürfniß nach geregelter Leibesthätigkeit oder Leibesübung auch für das weibliche Geschlecht sich aufdrängt, desto strenger darf von jedem Lehrer, der sich diesen Beruf annimmt (und von Lehrern sollte hier allein die Rede sein) verlangt werden, daß er auch hier, und hier besonders, beide Geschlechter in ihrem Wesen wohl zu unterscheiden und verschieden zu behandeln wiße. Ist der Knabe in all seinem Thun und Laßen, in seinem Streben und Entbehren zur männlichen Rüstigkeit an Leib und Seele, zu ihrer freien und frohen Selbstbestimmung zu erheben, so muß das Mädchen zwar von krankhafter Sentimentalität fern gehalten, doch in Allem zu wahrhaft weiblicher Sinnigkeit und Innigkeit geführt werden. Hienach wird sich denn auch alle und jede Leibesübung vielfach anders zu gestalten haben, als für den Knaben und Jüngling; nicht minder der geistige Betrieb der Sache. Hier im Freudenreigen der Mädchen muß, ohne alles Schauwesen, Alles zur innenbedeutsamen, symbolischen Rhythmik werden; Alles — Tritt, Schritt, Glitt, Gang und Gesang — leibliche Anmuth und geistige Schönheit athmen, abspiegeln und anstreben, womit die frische Erfaßung auch des weiblichen Gemüthes, wie die gesundkräftige Inanspruchnahme der Glieder nicht verredet ist, im Gegentheile der Ernst, der Schweiß, die Ausdauer sich recht wohl vertragen, indem das weibliche Gemüth, sich stützend auf Ahnung des Besitzes leiblicher Anmuth und geistiger Lieblichkeit, nur zu leicht zu scheinthätiger Eitelkeit oder eitler Scheinthätigkeit neigt.

Daß sich aber zu dem ganzen Geschäfte vorzugsweise Lehrerinnen eignen oder weibliche Unterweisung taugt, freilich wie bei allem Lehr- und Unterrichtswesen, unter unbemerkt leitender gesetzlicher Aufsicht eines sachkundigen, über allen Tadel oder Sittenvorwurf erhabenen Mannes, versteht sich von selbst. Der Mann aber, der solch Werk in's Besondere unternehmen wollte, übernähme zugleich einen viel schwierigeren Beruf als der Knabenturnlehrer. Schon zu einem solchen eignen sich sehr wenige Lehrer, zum Mädchenturnlehrer aber am aller Wenigsten der sinnliche Geck oder der Geschäftemacher. Zum Retten des Lebenswrackes, zum Zu-

stopfen eines Leckes im Beutel, zum Decken dringender Schulden, zum Durchkümmern eines vielversuchten, überall mislungenen Treibens ist die Sache des Jugendlebens überall zu gut, zu ernst, zu heilig: hier muß jede persönliche Rücksicht schweigen. Der Mann, der dies Heiligthum betritt, muß sich in seinem Rufe fleckenlos und untadelhaft, frei von jeder geheim lodernden Leidenschaft, frei auch von den Regungen unmännlicher Eitelkeit wißen, wogegen selbst das Verheirathen noch nicht schützt. Daß beim Turnen der Mädchen weder von Massenaufzügen in absonderlichen Kleidern (ein Anderes ist bei den Uebungen eine angemeßene und schlichte Gleichtracht) noch von öffentlichen Turnplätzen an vielbesuchten Landstraßen ꝛc., wohl gar mit Aushängeschildern und ungeeigneten Sprüchen auf der Kehrseite die Rede sein könne, sollte sich eigentlich von selbst verstehen. Wohlabgegrenzte, in der Stille des Gebüsches, schattenreich, und wo möglich hochgelegene Gartenräume ohne einseitigen Windzug und ohne die feuchte und ungesunde Luft stehender Waßergräben sind die äußere Grundbedingung für Mädchenturnanstalten. —

Ich habe ferner weiter oben mehrfach von der Fülle der pädagogischen Auffaßung der Sache gesprochen; auch dieses sei mir zum Schluße erlaubt, noch bestimmter und zwar mit Worten auszusprechen, die ich einer im Jahre 1841 schon höheren Ortes abverlangten und eingereichten Darstellung entnehme.

„Drei große Uebel namentlich hat die lange, sonst so glückliche und nach allen Erwerbsrichtungen so thätige Friedenszeit seit der Wiedervernachläßigung allseitiger, in den organischen Gang öffentlicher Erziehung, in die allgemeine Schulordnung des Staates aufzunehmender Leibesübungen wieder zu Tage geboren; man darf sie in Kürze wohl als sinnliche Verirrung — ästhetische Abschwächung — religiöse Unfreudigkeit kennzeichnen und die aus dem bunt wechselnden Gemische dieser drei großen Negationen hervorgetriebene Wucherpflanze und Kummerfrucht muß im Allgemeinen Erschlaffung oder Ungeneigtheit zu jugendlicher Frische, männlicher Anstrengung und würdiger Genügsamkeit genannt werden.

Es ist hier nicht der Ort, über die erschütternden Erscheinungen leiblich-sinnlicher, ästhetisch-sittlicher Onanie (s. v. v.), die nicht weggeleugnet werden kann, in's Einzelne zu gehen; sie begegnet in ihren tausendfachen Ohnmachtsgestalten aller Orten, auf allen Wegen, in allen Verzweigungen des Lebens. Wahre Freudigkeit, erwachsen allein aus dem festen Grunde genußbeschränkter, entbehrungslustiger, ringfertiger und hochherziger Jugendgewohnheit, wird immer seltener; desto allgemeiner Ueberstürzen aller Alters- und Standesgrenzen, früheste Ausschöpfen aller Geistes- wie Geschlechtsgenüße. Aus den mannigfaltigsten industriellästhetischen Verfrühungen, verbunden mit ein-

seitig überbotener Anstrengung des Geistes, ohne das köstliche und unentbehrliche Gegengewicht ebenmäßiger, leiblicher Erfrischung und Ermüdung, ist rasches Erschlaffen der für ein wenn nicht allzulanges, doch vielfach angestrengtes Sitz- und Schreibleben aushalten sollenden Spannkraft die unabwendbare Folge und nicht nur des Geheimen Medicinalrathes Lorinser Nothschrei, sondern die allgemeine Klage umsichtiger Aerzte, Aeltern, Erzieher und Staatsmänner; im Salon wie im Büreau, in der Schule wie zu Hause, auf dem Exercierplatze wie vor der Militair-Prüfungs-Commission begegnet und wiederholt sich dieselbe Erscheinung.

„Hier muß gründlich geholfen, hier kann nur durch großartige allgemeine Maaßregeln des Staates wiedererweckt werden, was erstickt und erstorben war. Keineswegs aber handelt es sich hier bloß um etwaige Einführung oder Einfügung von an sich ganz guten und zweckmäßigen Leibesbewegungen oder Leibesübungen im Privatverhältnisse oder auch in einzelne Erziehungs- und Bildungsanstalten, sondern um ein richtiges Ebenmaaß der leiblich-sittlich-geistigen Bildung überhaupt, um ein aus gemeinsam vollführten allseitigen Leibesübungen, Turnspielen, Fußreisen, (dieser lebendigsten Quelle zugleich für anschaulichen Unterricht in der Natur-, Erd- und Vaterlandskunde u. s. w.) hervorgehendes Jugend-Leben im Ganzen, um Abwendung desselben von falschen unjugendlichen Genüßen, Ueberbietungen und Anmaßungen, um Wiedersteigerung desselben zu wahrer nachhaltiger Spannkraft, um seine Erhebung zu freiwilliger Genügsamkeit, freudiger Begeisterung und über das Wort hinausgehender Vaterlandsliebe, welche letztere ganz etwas Anderes ist als unjugendliche Beschwätzung oder Einmischung in die Mannes- und Staatsverhältnisse der Politik.

„Alle oben genannten Tugenden fließen nur aus einer treu und beharrlich durchgeführten nachhaltigen Jugend-Gewöhnung in Gottes freier Schöpfung, in froher und ernster Leibesbildung, in reich gegliederter Jugendgenoßenschaft. Im leisen und lauten Wehen des Waldes liegt einmal eine Weihe für Phantasie und Gemüth, die keine Abendillusion, kein Surrogat ästhetischer Bildung, auch kein Schulhof, kein Uebungssaal zu gewähren, zu ersetzen vermag: die Natur bleibt ewig die unerschöpfliche Quelle der Erquickung und der Erfahrung, wie sie keine Erlesenheit aus den Büchern, nicht das Wort der Schule ersetzen kann, so treffliche Hebel und Bildner diese für eine naturgemäß erwachsene Jugend sind und sein werden, wenn sie selbst von jener Morgenfrische angehaucht, von jenem Geiste durchdrungen sind. Ein solches Still-, Froh- und Langleben der Jugend aber in den ursprünglichen Naturbeziehungen des Menschen, im Gegensatze zu jeder schlaffen Träumerei, zu hinbrütender oder früherwachter Sinnlichkeit, zu genußsüchtiger Verweichlichung oder triebverirrtem, kraftvergeudendem Uebermuthe (der Klage und Plage so

vieler Lehrer), vielmehr in weiser und kräftiger Verwendung des jugendlichen Thattriebes — dürfte allein der Gesundbrunnen aller Lebensverhältnisse, aller Lebensgliederungen des Staates, seine immerwährende Verjüngungsquelle und die lebendigste Wehrkraft des Vaterlandes genannt werden, wie solches Leben in Leibesübungen denn thatsächlich und in's besondere die natürliche Vorschule des rüstigsten Wehrstandes wird und nach anderer Seite zugleich eine Kraft des Geistes, eine geistige Macht werden kann, die, richtig gehandhabt, die Gemüther auf den allein wahren Standpunkt freudiger Ergebenheit gegen König und Vaterland zu erheben vermag. Reine Vaterlandsliebe einer frohen dankbaren Jugend ist die sicherste, die einzige Wehr gegen jederartige Umtriebe. Dagegen berichtete im Jahre 1842 ein gewiegter rheinischer Schulrath: „Im Allgemeinen hat der Sinn für körperliche Kräftigung und frische Rüstigkeit, welcher vor zwei Decennien an der Jugend in den Gymnasien wahrzunehmen war, sehr abgenommen und es dürfte damit im engeren Zusammenhange stehen, daß der offene Sinn und die Hingebung an das Vaterland bei der Jugend vielfach der altklugen Behaglichkeit eines suffisanten Egoismus Platz gemacht hat." —

Berlin, am Tage der Leipziger Schlacht 1846.

H. F. Maßmann.

Nachschrift.

Erst während der langsam vorgeschrittenen Correcturen erfuhr ich, daß Spieß's Turnbuch (s. S. V.) inzwischen erschienen, und eben bei der letzten Correctur, daß angekündigt sei „Rothstein: Ling's Heilgymnastik ꝛc." Beide Schriften habe ich aber bis Heute noch nicht zu Gesichte bekommen.

Berlin, am 10. Januar 1847.

H. F. M.

Allgemeine

Begründung der Gymnastik

von

Ling.

Theils vom Verfaßer, theils nach seinem letzten Willen und Tode redigiert und in den Druck gegeben.

Upsala.

Palmblad & Comp. 1834. Leffler & Sebell. 1840.

An Schwedens Gymnasten.

Paedotriba a Gymnaste diversus ut a Medico coquus.
(Galenus de Sanitate tuenda: Lib. II.)

Ueber dreißig Jahre habe ich die Gymnastik begründet und ausgeübt. Während dieser Zeit sind in mehreren Ländern theils Gymnasten, theils Aerzte aufgetreten und haben über diesen Gegenstand geschrieben. Ich bin meinen eigenen Weg gegangen und habe daher nicht geschrieben. Auf neue Weise eine neue Sache darstellen, ist ein bedenkliches Unternehmen.

Was ich hier vorgeführt habe, habe ich, mehr oder minder gesondert, vor Gymnasten, die ich bildete, oft durchgemacht; für sie findet sich daher hier wenig Neues und gleichwohl ist dieses Buch eigentlich für Gymnasten geschrieben. Wenn ich meinen Gegenstand recht durchdrungen und deutlich dargestellt habe, so können diese Aufsätze dennoch nützen; denn die Wahrheit trägt des Ewigen Bild: sie veraltert nicht.

In allen Zeiten und Ländern haben große Helden, Aerzte und Philosophen für die Körper-Bildung geeifert; aber durch der Athleten Rohheit und Uebermuth sank die Gymnastik sowohl bei Griechen als Römern; hernach verlockte weichliche Wohllust das Volk lieber Zuschauer als Theilnehmer in einem Kampfspiele zu sein.

So wird der wiedererwachte Eifer für Gymnastik innerhalb weniger Menschenalter aussterben, wenn Aerzte und Gymnasten sie nicht wissenschaftlich pflegen. Beide haben schon begonnen über Gymnastik zu schreiben, fleißig zu schreiben; aber beide verstehen einander nicht. Die ersteren haben keinen Sinn für Bewegungsformeln und die letzteren für wißenschaftliche Forschung. Die Verfechter der Gymnastik mögen ausposaunen, daß Tausende von Gesunden durch Gymnastik muthiger und

stärker geworden sind als zuvor, daß Tausende von Kranken, welche vergeblich Heilmittel gebraucht haben, mittelst Gymnastik gesund geworden sind; alles dieses beweiset doch nicht, was Gymnastik ist oder sein soll; denn ihre Widersacher antworten mit Recht, daß die sieben Millionen Gesunde ohne sogenannte Gymnastik stärker und stärker würden, und daß die sieben Tausend Kranke durch bloße chemische Einwirkung gesund vom Krankenlager aufstehen. Auf diese Weise wird daher Nutzen und Nothwendigkeit der Gymnastik nicht bewiesen. Die Grundlage dafür muß aus den Gesetzen des menschlichen Organismus genommen werden: erst dann kann die Idee der Gymnastik richtig hervortreten.

So ist der Plan in diesem Buche, und wenn ich in der Ausführung glücklich gewesen bin, so wird es dem Gymnasten minder schwer geworden sein einzusehen, ob und wie seine Mitwirkung für verschiedenartige Individuen, nicht nur nach deren gegenwärtigem Zustande, sondern ebensowohl mit Rücksicht auf vorhergehende angeborene oder zufällige Fehler an ihnen nützlich werden kann. Möge, was ich hier geäußert habe, nicht zu viel scheinen über ein Buch wie dieses!

Ein Feld zuerst anroden ist schwer; es hernach verbeßern ist leichter; es anbauen und beärnten das Leichteste; gleichwohl denkt der letzte Anbauer nie an den ersten, denn er bringt nur seine eigene Mühe in Anschlag. Gleiche Vergeßenheit erwartet auch mich, das weiß ich; aber ich bitte Gott, daß künftige Aerzte und Erzieher einer nach dem andern diese meine Versuche erweitern und verbeßern mögen; denn alsdann dürfte die Gymnastik einmal im Norden eben so große Bedeutung wieder erhalten, wie sie in Plato's, Hippokrates' und Galen's Sinne hatte.

Stockholm, 1834. **Ling.**

Allgemeine Begründung der Gymnastik.

Hauptgegenstände.

Erste Abtheilung: Die Gesetze des menschlichen Organismus.
Zweite = = Die Grundzüge d. pädagogischen Gymnastik.
Dritte = = = = = = militairischen =
Vierte = = = = = = medicinischen =
Fünfte = = = = = = ästhetischen =
Sechste = = Die Mittel der Gymnastik.

Erste Abtheilung.

Die Gesetze des menschlichen Organismus.

Inhalt.

1. Der menschliche Organismus als ein Ganzes.
2. Leben und Materie.
3. Die drei Grundformen.
4. Unendlichkeit der Phänomene.
5. Gesundheit — Krankheit.
6. Die mechanische Grundform.
7. Die chemische Grundform.
8. Die dynamische Grundform.
9. Uebereinstimmung der drei Grundformen in der Natur.
0. Die drei Grundformen im Individuum.
1. Geburt.
2. Tod.
3. Uebereinstimmung der drei Grundformen in des Organismus äußeren Erscheinungen.
4. Zusammenwirken der drei Grundformen im Organismus.
5. Die Grundformen in psychischer Hinsicht.
6. Der Zusammenhang zwischen dem Physischen und Psychischen.
7. Das Animale und Mentale.
8. Einwirkung der äußern mechanischen Behandlung auf des Organismus Inneres.

4. Unendlichkeit der Phänomene.

Jahrtausende hindurch hat man die vorgenannten drei Grundformen angenommen und Jahrtausende noch dürfte das menschliche Denken vergebens eine einfachere und vollständigere Vorstellung vom Organismus zu erhalten streben, wenn auch die Erklärungen, welche wir hier vorgelegt haben, fehlerhaft sind: des Alterthums Weise machten sich einen derartigen Begriff von des menschlichen Wesens Dreifaltigkeit, als Seele, Geist und Körper. [1])

Aber wie können die so in Unendlichkeit abgesonderten Phänomene durch die berührten drei Grundformen hervortreten? Die Antwort haben wir schon im Vorhergehenden. Das Leben (das unendliche) als Emanation der Gottheit kann in Wirksamkeit nicht begrenzt werden. Es ist, wie sie, gleichzeitig in Allem und überall. In seiner höchsten Freiheit ist es Vernunft: vermählt mit der Materie, die Göttlichkeit verkörpert (inkarnerad), muß das Leben als Lebenskraft auf allen Punkten wirken, sonst würde es selbst Materie sein und folglich der Organismus total oder partiell aufhören. Mehr hiervon in Stück 8.

Die Materie, ihrer Idee nach der Idee des Lebens entgegengesetzt (s. St. 2.), muß mit diesem und folglich auch mit sich selbst in jedem Theile, jedem Punkte des Organismus in beständigem Widerstreite stehen; denn es ist nur durch das Leben, daß die Materie eine Form empfängt, was bereits bemerkt worden ist. Nennen wir dieß Verhältniß Polarität, Magnetismus u. s. w., so möchte dieß der Idee der Natur ziemlich nahe kommen; doch genügt daß durch dasselbe der Organismus, als ein einziges Ganzes betrachtet, allezeit sich in sich selbst verändern und bloß durch seine Begrenzung nach außen derselbe sein muß, obschon scheinbar, d. i. als Individuum. Des Lebens Idee: Unendlichkeit, verbunden mit der Idee der Materie: Endlichkeit, muß in dieser Beziehung eine Summe ausmachen, welche die höchste auf dieser Kugel ist. [2]) Deshalb wird auch der Mensch eine kleine Welt genannt. Sein Gedanke und seine Phantasie umfaßen und erreichen alle Sphären; sein Lebensprincip eignet sich alle Erzeugnisse der Erde, selbst ihre Gifte an und sein mechanisches Vermögen und Fertigkeit gleicht allen denen des Thieres; aber unter diesen inneren und äußeren widersprechenden Erscheinungen ist er dennoch nur ein einiges Ganzes.

---

[1]) Das stimmt auch mit der alten Nordländer Vorstellung davon überein denn unter Geist (ande) wurde die Seele vereint mit dem Körper verstanden, und deshalb hieß sterben auch ausgeisten (andas); gleichwie man in gewissen Landschaften noch ausseelen (själas) sagt.

[2]) Nach dem, was wir vorher gesagt haben, kann hier unter Endlichkeit der Materie nicht ihre totale Vernichtung, sondern nur ihr beständiger Wechsel in der Form, d. h. ihre Abhängigkeit von Allem außer ihr in Zeit und Raum, als Bedingung für die Form gemeint sein.

5. Gesundheit — Krankheit.

Da unser Organismus nicht an sich selbst ein vollkommenes Ganzes ein kann, sondern durch das rechte Verhältniß seiner Theile zu iesem Ganzen, so muß Gesundheit Uebereinstimmung (Harmonie) nter den Theilen dieses unseres Organismus und Krankheit dagegen Verrückung derselben (Disharmonie) sein. Da nun der Mensch ls eine Abspiegelung des ganzen Weltlebens durch Thätigkeit und Nießrauch sich Alles aneignen kann, so muß er auch allen körperlichen Leiden nterworfen sein. Ein vollkommener Organismus bleibt daher nur ein deal, denn alle Gesundheit muß relativ sein, wenn sie nicht den Begriff er Sterblichkeit aufheben soll. Und wie das Leben (das unendliche) uch während seiner Inkarnation Millionen Gestalten hat, unter denen es als Wille, Abscheu, Sorge, Furcht ꝛc.) hervortritt, so nimmt auch der Stoff, mit dem Leben vermählt, mannigfaltige ungleiche Gestalten in Gesundheit, Krankheit, Schwachheit, Stärke u. s. w. an, obgleich sowohl as eine als das andere nur Erscheinungen in den gradweise wechselnden Grundformen sind und somit des Organismus Einheit an sich selbst ugehören.

Hieraus erhellt, warum eine recht bedachtsame Erziehung icht die bloße Sinnen- oder Verstandes-Entwickelung (das Dynamische) n Auge haben kann, sondern auf des Organismus Ganzheit zielen, . h. auch bestimmen muß, wie der Jüngling sich ernähren, baden, in der uft abhärten solle (das Chemische), um nicht durch Weichlichkeit erschlafft u werden, und zugleich seine Bewegung, Ruhe, Körperhaltung und chnische Fertigkeiten ꝛc. (das Mechanische) anordnen müße. Nur dieses sammen ist eine vollständige Erziehung. Hieraus ergiebt sich auch, arum ein Kranker nicht nur die Heil- und Nahrungsmittel, welche n am nützlichsten sind (das Chemische), sondern auch seine Bewegungen, ne Stellungen oder Lagen in der Ruhe (das Mechanische) und die Art, ch welcher seine schwache Gemüthsart ꝛc. behandelt werden muß (das ynamische), bestimmt erhält. Nur dieses zusammen ist eine vollkommene rankenfürsorge. Da der Hauptgegenstand dieses Buches die mechanische ehandlung des menschlichen Organismus ist, so müßen wir zuerst diese rundform betrachten.

6. Die mechanische Grundform.

Alles, was lebt, bewegt sich; denn das Leben, in Verbindung mit r Materie, ist selbst eine fortgesetzte Veränderung in Zeit und Raum. er Hebel (vehikeln) aber für eine freiwillige Bewegung ist die Muskel-

kraft (die mechanische Grundform), obgleich ihr Vermögen sich zu bewegen, die Lebenskraft d. h. das Dynamische in Verbindung mit dem Chemischen und Mechanischen selbst ist. Dieser letztere Träger (Agenten) kann entweder durch chemische oder dynamische Einwirkung erhöht oder herabgestimmt werden. Starke Getränke und heftige Gemüthsbewegungen beweisen sowohl das erstere als auch das letztere, und beide vorgenannten Agenten zusammengenommen bringen eine noch stärkere Einwirkung hervor, wie in Fieberphantasie, fallender Sucht u.-s. w. erkannt wird.

Da nun die mechanische Grundform nur eine ist, so muß auch das Gesetz für ihre Aeußerungen nur eins sein, und da man mit dem Worte Gymnastik die Bewegungen ausdrücken will, die dem menschlichen Organismus entsprechend sind, so muß die Gymnastik, obgleich mannigfaltig in ihren Formen, doch allezeit nach der Idee des Organismus nur eine sein. Auf solche Weise fallen die verschiedenen Begriffe von activer und passiver Bewegung in einer und derselben Grundform, nämlich in dem mechanischen Agenten des Organismus zusammen. Der Bewegungen Verschiedenheit wird nach des Subjektes verschiedenem Bedürfnisse bestimmt und sie gehören somit bloß zu einer und derselben Grundform, die entweder in pädagogischer Absicht als ein Verwahrungsmittel (Präservativ) oder in ärztlicher Hinsicht angewendet werden, um eine bereits hervorgetretene Krankheitsform zu heben. In dem einen wie dem andern Falle bezweckt die Gymnastik des Organismus Harmonie zu bewirken und ihre Aeußerungen gehören immer zu der mechanischen Grundform, obgleich (wie wir vorher in Nr. 3 gesagt haben) keine von den zwei andern Grundformen dabei außer Acht gelaßen werden darf.

7. Die chemische Grundform.

Ist die mechanische Grundform nur eine, so muß die chemische es auch sein, weil (wie wir vorher, St. 3, sagten) die beiden bloß ein qualitativer Ausdruck des Lebens, mit der Materie verbunden, sind. Da nun die chemische Grundform nur eine ist, so kann man sich diese eben so wenig vielfältig denken, als die mechanische. Hieraus folgt daß Alles, was unser Organismus sich von der äußern Natur aneignet, unter Einer und derselben Grundform, nämlich der chemischen, steht und daß eben so wenig, wie die mechanische Grundform in Gesunden- und Krankenbewegung zerfallen kann, auch die chemische Grundform nach ihrer inneren Bedeutung nicht in Heilmittel und Nahrungsstoff (Medikament und Aliment) zersplittert werden kann. Alles, was in der großen Küche, die man Apotheke nennt, und in der kleinen Küche in unserm Hause zubereitet wird, wird von unserm Organismus mittelst derselben Organe und nach einem und demselben Gesetze beigebracht, auf-

genommen, vereinigt und gesondert. [1]) Ein weit getriebener Hunger oder Durst ist von allgemeiner Herabstimmung im Organismus, von Fieber, Schwindel, Raserei und zuletzt vom Tode begleitet. Speise oder Trank, wodurch alle diese Krankheitsformen und dadurch veranlaßt Tod eintreten können, muß folglich auch ein Heilmittel sein, so fern es mit Rücksicht auf des Subjektes Stimmung angewendet wird. Misbrauch hat Alles verändert; was früher Speise war, ist nun Medikament und umgekehrt. [2])

Man wendet ein, daß richtig angewandte Heilmittel sich im Organismus bloß durch ihre Gegenwirkung auf gewisse Theile desselben äußern und folglich ihre Wirksamkeit mehr partiell auf den kranken Theil richten. Dieß ist wahr. Aber gleicher Art ist auch das Verhältniß mit den Nahrungsmitteln, denn, in so fern sie nicht gleichartig sind, müßen sie auch ungleiche Bestandtheile und folglich ungleiche Aeußerungsweise, d. h. ungleiche Wirkungssphäre im Organismus haben. Wäre es nicht so, so würde der Organismus in sich selber an seinen größeren und kleineren Theilen nicht ungleich und folglich auch gleichartig sowohl in seinen allgemeinen als besondern Systemen sein können. Man sagt wohl, daß stärkere und schwächere Nahrungsmittel, z. B. Fleisch und Wassersuppe ꝛc. dieselben organischen Bestandtheile abgeben. Wäre es so, so müßte das Product von zwei ungleichen Kräften (Nahrungsmitteln), zu einer und derselben Grundkraft (der organischen) gebracht, ein und dieselbe Summe ausmachen, d. h. ganz gleich werden in ihren Wirkungen, welches ungereimt ist. Folglich können ungleiche Nahrungsmittel weder in quantitativer noch qualitativer Hinsicht dem Körper dieselben organischen Bestandtheile mittheilen, welches auch von den ungleichen Wirkungen gilt, die jedes Nahrungsmittel sowohl vor als nach der Verdauung hat. Vorsichtige Aerzte geben dem Kranken mitunter nur Brodpillen, Zuckerwaßer ꝛc. Glauben, daß diese Stoffe, weil sie als solche nur auf die dynamische Potenz wirken können, nicht seien, was man unter Medikamenten versteht, wäre ebenso unrichtig und gegen den Grundbegriff von der Einheit des Organismus streitend, wie vorher in St. 3. dargestellt worden ist.

Ebenso ist es mit dem Einwurfe, daß die Gifte nicht Nahrungsmittel sein können. Sie sind es eben so sehr, als die hitzigsten Kräuter oder als Opium, dessen Saft für Morgenländer täglicher Trank ist. Beide schaden dem Organismus, wenn sie gemisbraucht werden; eben so jedes

---

[1]) Möge die eingeschränkte Selbstliebe diese Aeußerung belachen! Sie widerlegt sich dadurch eben so wenig, als sie im geringsten die wahrhafte Medicin von ihrer wißenschaftlichen Höhe herabsetzen kann. Ihre Würde als Wißenschaft wird in gleichem Maaße erweitert, als ihr inneres Wesen ohne äußeren Tand hervortritt. Ein Pulver oder eine Pille bedeuten in materieller Hinsicht, als eine mechanische Drehung oder Druck auf einen Körpertheil gleich wenig; aber die Idee von diesen chemischen oder mechanischen Formeln auf die Idee des Organismus richtig angewendet, macht beider einzige und wahre Würde aus.

[2]) Der Tropenländer Kräuter sind jetzt Speise für die verfeinten Klassen, aber Medikament für unsere Bauern. Eine geringe Portion Pfeffer kuriert diesen, aber nicht jene. Knoblauch, vormals ein nordisches Nahrungsmittel, wie noch bei den Russen, ist bei uns zu einem Heilmittel eingeschränkt worden.

andere gemisbrauchte Mittel von irgend welcher Beschaffenheit. Das Gesetz für unsern Organismus ist dieses, Alles zu entfernen, was sich damit nicht verbinden soll oder kann. Dieses, sagt man, ist gerade mit Gift der Fall; aber wie könnte das Queckſilber bis zu Entzündungen und andern Zerstörungen der Theile wirken, wenn der Körper ganz allein gegen dasselbe reagierte? Dagegen hat man Menschen gesehen, welche sich so daran gewöhnt haben Gift zu verzehren, daß sie zuletzt nur durch die größten Dosen sterben konnten. Die Berichte von langsamen Vergiftungen, z. B. durch aqua tophana ꝛc. dürften beweisen, daß bei denselben die Gifte sich mit dem Körper assimilieren. Da man gegen Fieber und andere böse Anfälle Arsenik anwendet, so wirkt dieses zwar durch Reaktion, aber von allen Nahrungsmitteln, auch den unschuldigsten, läßt sich sagen, daß sie auf den Körper reagieren. Ohne Konflikt zwischen diesem und dem Nahrungsmittel würde dieses letztere weder chemisch sich auflösen, noch mechanisch in die Theile des Körpers rundgeführt werden, noch weniger darauf irgend eine Wirkung und daher eben so wenig eine Gegenwirkung (Reaktion) äußern. Die Form, unter welcher diese unverdaulichen Stoffe gegeben werden, bestimmt ohne Zweifel zum größten Theil die Möglichkeit ihrer Assimilation. So wirkt die Goldkugel bloß mechanisch durch ihr Gewicht, das Goldpulver dagegen chemisch, weil es unter einer vertheilteren mechanischen Form von den Sauggefäßen aufgenommen werden kann. Eben so das unter gleichen Formen gebrauchte Eisen. Man hat zuweilen Menschen täglich Kieselsteine und Glasstücke verzehren sehen. Ist dieses wohl mit unserer Natur vereinbarlicher, als die Metalle und ihre Bereitungen? Wenn dagegen diese nicht anders als wie kaustische Reizmittel wirken, so ist ja dieß Alles, was irgend im Allgemeinen durch stärkere chemische Einwirkungen gewonnen und bezweckt wird. Was man im Allgemeinen Medikament nennt, wirkt schnell auf unverderbte Naturen, eben so was man Aliment nennt; der Kranke aber wird vom letzteren nicht gesund und muß oft vergeblich das erstere versuchen. Es ist mehrentheils bloß ein quantitatives, nicht ein qualitatives Princip, welches diesem zu Grunde liegt. Wenn Mäßigkeit in Speise und Trank für den Gesunden nützlich ist, muß Mäßigung im Brauche des Heilmittels auch eine Bedingung für die Beßerung des Kranken sein. Der mechanische Agent ist auch in diesem Betracht gleich dem chemischen. Unkundiges Volk nennt es eine starke Natur, wenn die Dosis vom chemischen Mittel verdoppelt werden muß, theils aber verhält es sich umgekehrt, theils hängt dieß von organischer Empfänglichkeit verschiedener Personen für verschiedene Einwirkungen ab. Eben so ist es auch mit der mechanischen Einwirkung. Die am meisten durchgreifende Kränklichkeit ist gerade die, welche sich als torpide Schwachheit äußert, wobei der Kranke die Wirkung einer Bewegung, welche bei gesunderen Organismen schnell wahrgenommen wird, z. B. durch Blutauswurf, Localempfindlichkeit ꝛc. zuletzt verräth. Wie die Einwirkung von einem chemischen Mittel zuweilen im selben Augenblicke, wo es dem Körper mitgetheilt wird, hervortritt, so auch die mechanische Einwirkung bei geringster Berührung eines Nerven ohne irgend eine sichtbare Ursache oder mechanische Aenderung in des Körpers äußern Theilen.

Diese Aehnlichkeiten zwischen der mechanischen und der chemischen Grundform werden vollständiger in St. 13 dargestellt werden.

8. Die dynamische Grundform.

Da jede der vorgenannten zwei Grundformen, unter welchen die verschiedenen Erscheinungen in unserem Organismus hervortreten, bloß eine einige ist, so muß auch die dynamische Grundform, unter welcher das Leben in seiner höchsten Potenz im Organismus hervortritt, bloß eine einige sein, obgleich sie sich auf unendlich verschiedene Weise, immer mit Vernunft bis zur allerunbedeutendsten Wirkung oder Vernehmung auf dem allergeringsten Punkte unsers Organismus offenbart. Hiedurch wird auch der Mensch das vollkommenste aller Geschöpfe: Gottes Ebenbild nach dem Ausdrucke der Schrift. Aber da der Mensch einzig vermittelst seiner höheren Vollkommenheit als das höchste hervortreten kann, so kann er auch das niedrigste von allen Geschöpfen werden, wenn er von dieser Gotthöhe herabsinkt. Deshalb hat er auch allein Pflichten, die übrigen Thiere aber nicht. Wie Körper und Seele das menschliche Wesen zu einem Ganzen machen, so können sie eben so wenig, außer auf beiderseitige Unkosten, getrennt ausgebildet werden. Der Wilde und der Philosoph haben in diesem Falle gleiches Looß.

Es ist zweifelsohne Unrecht, in ihrem Urbegriffe Leben und Vernunft trennen zu wollen. Nach dem, was wir St. 3. bemerkt haben, ist Vernunft das Leben in seiner höchsten Freiheit, worunter der Mensch nur des materiellen Mittels von Formeln gebraucht; denn von dem Begriffe Mensch kann der Begriff Materie nicht ganz getrennt werden; er wäre dann bloß ein Geist. Durch diese Formeln ist die Vernunft d. h. das Leben in seiner höchsten Bedeutung, sich selbst unwißentlich, an der Materie Wohnstätte, die Erde, gefeßelt; obschon sie, ihrer selbst als Individuum vergeßend, nur ihre Freundschaft mit dem All (Universum) sucht.

Das Leben, durch die Materie organisch bestimmt und sich als Individuum erkennend, handelt als solches nur dynamisch, d. h. vermittelnd zwischen dem Endlichen und dem Unendlichen. Auch in dieser Gestalt ist des Lebens Unmöglichkeit zu ruhen eben so wahr oder wirklich, als wenn es, in vollkommener Freiheit von der Materie, als Vernunft hervortritt. Der Dummste kann denken, wenn er nur von seinen Sinneswerkzeugen angeregt ist, aber er empfindet nicht selbst, daß er denkt, denn die materiellen Einwirkungen überwiegen seine Vernunft. So wird auch Zerstreutheit oder Geistesabwesenheit (tankspriddhet) leicht, nämlich durch ein organisches Ungleichgewicht (ojämvigt), erklärlich und nicht unrichtig wird dieß Gedankenlosigkeit genannt; denn diese letztere drückt höhere Gewalt der Materie im Menschen aus.

Man macht geltend, daß manche große Denker und Dichter klein oder kränklich gewesen sind; daß man einen Arm oder ein Bein verlieren kann und gleichwohl das Dynamische fortgeht und das Chemische erhöht wird. Dieß Alles ist in gewisser Hinsicht wahr; würden aber

diese Denker und Dichter nicht größer geworden sein, wenn ihre körperlichen Vermögen vollkommener gewesen wären? Der Gesundeste ist sogleich *nach* der Mahlzeit nicht so starker Seelenanstrengungen fähig, wie *vor* derselben; sollte da nicht ein Kranker gleichmäßig von den chemischen Einwirkungen abhangen? Und hat nicht der gebrechliche Mensch aufgehört, sowohl in chemischer als mechanischer Hinsicht ein Ganzes zu sein? Verarmt an *vollkommeneren* Werkzeugen des Willens, ebenso an seinen technischen Mitteln, nähert er sich ja einer tieferen Thierklasse; denn der *Wille* ist des Lebens Freiheit subjectiv dargestellt, wie Vernunft des Lebens Freiheit objectiv betrachtet ist. Daher machen beide vereint das menschliche Wesen in seiner höchsten Bedeutung aus.

9. Uebereinstimmung der drei Grundformen in der Natur.

Es dürfte nicht unrichtig sein, wenn man behauptet, daß diese drei Grundformen ihre Uebereinstimmung nicht nur in den eigenen Erscheinungen des menschlichen Organismus, sondern auch in der äußern Natur haben. Beides scheint leicht erklärlich, da genannter Organismus, als der vollkommenste, zugleich ein Abbild von dieser letzteren sein und zugleich in dem nächsten Zusammenhange mit sich selbst stehen muß (s. St. 4). Wir finden aber zu diesen drei Grundformen eine Uebereinstimmung in den drei *Naturreichen*, worin das Thierreich die dynamische, das Gewächsreich die chemische und die Metalle die mechanische Grundform bezeichnen können. Das erste, dessen Formen sphärische sind, drückt sich eben so sehr durch seine große organische Central-Apparaillen: das Herz, die Leber, das Hirn, als besonders durch den Willen und eine höhere Dynamik aus. Das zweite, in seinen Formen cylindrisch, wie die Eingeweide des Unterleibes und die Blutgefäße, und zu seinem Leben an Raum und Zeit gefeßelt, verbindet mit sich andere Stoffe oder wird mit ihnen verbunden und hat dadurch einen chemischen Charakter. Das dritte, dessen Formen theils linear, theils krystallisch vielwinklig sind und dessen Leben sich nur innerhalb der engsten Bedingung von Kohäsion, Attraktion ꝛc. äußern kann, hat dadurch Begrenzung des Mechanischen, die Fiberlinie und Lamelschicht zu seinem Bilde.

Auch die drei Zonen können mit den drei Grundformen des menschlichen Organismus verglichen werden. Die heiße Zone (die chemische) hat den höchsten Wechsel und Farbenspiel, die wildesten Thierarten und Menschen. Die kalte Zone (die mechanische) hat das wenigste Farbenspiel und Wechsel, die meiste Dunkelheit und Berge, die geringste Anzahl von Thieren und Menschen. Die temperierte Zone (die dynamische) hat Gleichgewicht in Wechsel und Bevölkerung, Heiterkeit und Kunstsinn.

In Ansehung des Organismus selbst können diese drei Grundformen angesehen werden, als hätten sie ein Entsprechendes in den drei Hauptsystemen des Organismus, sowohl in centraler als peripherischer Hinsicht. Das Hirn ist der Hauptpunkt für das Nervensystem, welches die dynamische Grundform zu repräsentieren scheint. Das Herz und die Lungen,

der Hauptsitz für das Cirkulationssystem, sammt der Leber und der Milz scheinen die chemische Grundform vorzustellen. Arme und Beine sammt des Rumpfes großem Muskelapparate können der mechanischen Grundform entsprechen.

Eben so findet sich in dem menschlichen Organismus eine gewisse Uebereinstimmung zwischen den drei Grundformen und den drei Temperamenten, von welchen das sanguinische der chemischen, das phlegmatische der mechanischen und das cholerische der dynamischen Grundform entspricht. Das vierte oder das melancholische (nervöse), eine ungleichartige Mischung von den vorhergehenden, ist kein selbständiges Temperament, sondern vielmehr eine Krankheitsform und ist deshalb nicht ohne Grund von neueren Physiologen ausgeschloßen. Wenn man nur annehmen will, daß diese vorgenannten Temperamente von den Gelehrten der Vorzeit unrichtig definiert worden sind und man sie dafür nach einer neueren Beurtheilungsart als von enkephalischen Verhältnissen zu den übrigen Theilen des ganzen Organismus herrührend ansehen will, so haben sie gleichwohl dieselbe Uebereinstimmung mit den drei Grundformen, da diese nach dem, was wir in St. 3. gesagt haben, nur als nüancierte Ausdrücke des Lebens in Verbindung mit der Materie da sind. Eben so können andere Begriffe vom menschlichen Organismus mit diesen drei Grundformen bestehen; denn die Productivität ist das Dynamische, die Assimilation das Chemische und die Evolution stellt die Uebereinstimmung mit dem Mechanischen dar. Das erste ist heimliche Wirkungskraft der Natur; das Andere ihr unvollständigeres Hervortreten in den organischen Formen und die dritte dieser Formen die höchste Ausbildung während der verschiedenen Lebensperioden.

10. Die drei Grundformen im Individuum.

Wie keine Materie in Wirklichkeit da ist, weil bloß die Göttlichkeit dadurch ausgedrückt wird, so daß kein Punkt gefunden wird, wo sie nicht hervortrete oder wie die Schrift sagt: „sie ist allenthalben gegenwärtig", so muß jedes Ding ein Ding für sich selbst sein, sonst wäre es nicht da. Existenz ist daher Bestimmung dessen, was ein Ding ist: das heißt, daß es wirklich vorhanden ist. Aber jedes sogenannte unorganische Ding wird eben so organisch gerade deshalb, weil es selbst etwas ist. Da jeder Organismus in unaufhörlicher Berührung mit der äußern Welt steht, deren Einwirkungen in vielfältigen Rücksichten stündlich ihn bestimmen, und da ein und derselbe Organismus eben so von dem ungleichen Verhältnisse seiner eigenen Theile unter einander abhängt, so muß er, wie alles Andere in der Welt, in einem beständigen Wechsel stehen und niemals gedacht werden oder einen einzigen Augenblick sein können, gleich mit sich selbst; denn das Leben kann nicht anders gedacht werden; da, sag' ich, der Begriff des Individuums (Subjektivität) sich vornehmlich durch die Unmöglichkeit der Gleichheit zwischen zwei Wesen erklärt, zumal da sie keine beständige Gleichheit mit sich selber haben können. Da nun Niemand, weder in psychischer noch physischer

Hinsicht, einem Organismus irgend eine bestimmte Eigenschaft geben kann, welche darin nicht vorher ihre angeborene typische Anlage gehabt hat, so ist die Individualität dadurch gerettet und das moralische Princip für jedes Individuum solchergestalt unerschüttert. Der Seele und des Körpers Vermögen sind vorher bestimmt durch des Individuums Bestimmung und ihre Entwickelung ist Werk der Zeit; aber dadurch wird die Einheit des Organismus in noch höherer Bedeutung beibehalten und all die moralischen Bande, welche die Selbstsucht (den Egoismus) fesseln, werden dadurch heilig im selben Augenblicke, wo der Mensch zu einer höhern Vollkommenheit strebt.

Der beständige Konflikt, in welchem der ganze Organismus punktweise (punktvis) mit sich selbst stehen muß, ist, als Ausdruck von Leben, auch ein Ausdruck von Frieden und kann nicht eher erkannt werden, als Krankheit, d. h. eine Störung in dieser vorher gleichen Wirkung und Gegenwirkung unter den Theilen, eintritt. Der Gesunde empfindet nicht des Blutes Umlauf, der Speise Verdauung, des Herzens, der Lungen und Därme Bewegungen ꝛc. und doch ist dieß alles Wirklichkeit. Es giebt während des Menschen Daseins hier in der Zeit nur zwei Augenblicke, wo die drei Grundformen als übereinstimmig zusammenwirkend angesehen werden können, gemäß dem Typus, wohin ihre Produkte streben; deshalb sind auch diese die bedeutendsten für das menschliche Wesen; sie sind: der Existenz Anfang und ihr Schluß, d. h. des Organismus erster Eintritt in die Zeit und sein allerletzter Austritt aus derselben.

11. Die Geburt.

In ihrem ersten Momente, oder, buchstäblich gesprochen, in der Empfängniß, müßen alle drei Grundformen des Organismus gleichzeitig in ihrer höchsten Fülle wirken. Die zwei sind da eins, wie die Schrift sagt: das männliche und das weibliche Princip treffen in einem und demselben Momente und zu ihrer höchsten Potenz zusammen. Daher des Genußes Höhe; daher des Organismus Herabstimmung hernach. Die bei beiden gleichzeitige Ueberspannung aller drei Grundformen muß den ersteren bewirken und die letztere durch die Isolierung desto eingreifender werden. Alles, was irgend in diesem Momente in den drei Grundformen des vereinten Doppelwesens abnorm ist, wird die Ursache zu den erblichen Gebrechen oder Krankheiten, die im Kinde hervortreten und wie das Krankheits-Zeichen in der Form sich von der Krankheit unterscheidet (s. St. 17.), so wechselt auch erbliche Krankheit ihre Form vom Anfang an und zeigt sich die ersten Jahre bloß als Krankheitsanlage; tritt aber zuletzt, nach der Entwickelungsperiode, in ihrer Urform, gleich andern voll bestimmten Anfällen hervor. Ein venerischer Vater erhält gesunde Kinder, aber die Seuche tritt in wenigen Jahren hervor. Eine venerische Mutter gebiert sogleich kranke Kinder; denn das weibliche (passive) Princip ist dem männlichen (aktiven) entgegengesetzt. Daß das Kind sogleich kränklich wird, kommt nicht davon, daß die Mutter die Leibesfrucht in sich getragen hat, denn sonst müßte ein Sohn oder eine

Tochter nie des Vaters, nur der Mutter Gebrechen annehmen. Es ist im Gegentheil sehr allgemein, daß der Sohn der Mutter, die Tochter des Vaters Gemüthsart und Gebrechen annimmt. Der Natur Formmannigfaltigkeit fordert dieß und auf gleiche Weise grassieren oft erbliche Gebrechen und Krämpfe in denselben Geschlechtslinien und es ist dann begreiflich, wie ein Individuum um das andere vom selben Stamme Verstandes- oder Körpergebrechen haben kann oder der schwache Bruder gesunde und der gesunde Bruder schwache Kinder hat, ungeachtet beider Frauen gleich gesund sind.

Die Doppelhaftigkeit der Geschlechtsvereinigung macht es für den Menschen, den höchsten aller Organismen, möglich, einen sich gleichseienden Organismus hervorzubringen, denn ohne diese Sexualverschmelzung würde das Individuum, als einzig zeugend und hervorbringend, wie die Pflanze und das Insekt sterben, und der Mensch daher hier in der Zeit nie zu seinem Ziele gelangen können und auf diese Weise die Erde anfüllen; sondern verschwinden wie diese, nachdem er seines Gleichen hervorgebracht. Daher ist auch der Hermaphroditismus ein Ausdruck von Unvollkommenheit des Organismus und tritt diese Form mehr bei den Thieren, je niedriger sie in der Naturordnung stehen, hervor. Darum ist auch eine glücklich eheliche Vereinigung von Weisen aller Zeit für des Erdenlebens höchste Seligkeit anerkannt. Der Existenz Fortdauer muß durch das Vater- und Muttergefühl vermittelst der Mühen und Pflichten, welche diese Gefühle auferlegen, ihre egoistische Gestalt verlieren. Nach der Empfängniß (Konception) offenbart sich ein beständiger Streit des Organismus mit dem neuen darin eingesetzenen Organismus, welcher beständig den älteren zu überwinden sucht. Dadurch entsteht bei der Mutter eine beständige Fluktuation zwischen den drei Grundformen und sie treten entweder als Unruhe, während Wachens oder Schlafens, als Verdüsterung, Eifersucht u. s. w. (dynamisch) oder als Erbrechen, Begierde nach unnatürlichen Nahrungsmitteln ꝛc. (chemisch) oder als Krampf, Konvulsionen ꝛc. (mechanisch) hervor.

Alle diese Wechsel beherrschen den Organismus, bis der wichtige Augenblick eintritt, da das Leben und der Tod auf jeder ihrer Seiten um die Mutter stehen. Da wirkt in verschiedenen Momenten bald die mechanische Kraft in ihrer höchsten Potenz und die beiden andern scheinen zu ruhen, bald wieder ist zwischen den Wirkungen der Dynamik Gewalt am höchsten: Hoffnung und Sorge wechseln in diesen Augenblicken ab. Nur bei abnormen Entbindungen hat der chemische Agent schon im Beginn Uebergewicht. Bei natürlichen Entbindungen scheint das Dynamische und Mechanische abzuwechseln und das Chemische agiert bloß neutral durch Ausleerungen aus der Gebärmutter und nach der Geburt durch allgemeine Steigerung der Hautausdünstung. Wenn das neue Erdengeschöpf an das Licht hervorgetreten ist, wird wieder Friede und Ruhe. Das Dynamische nimmt wieder seine höhere Macht bei der Mutter ein; aber das Kind erfährt die chemische Einwirkung durch die Luft, um aus diesem Reiche des Lebens seinen ersten Wehruf zu holen. Das Dynamische schlummert noch im Säuglinge und seine mechanischen Hebel werden allmälig in Wirksamkeit versetzt: so muß es zugehen,

wenn ein Geschöpf zum Menschen vervollkommnet werden soll. Er muß da von allen Wesen am langsamsten reifen; gleichwie die Eiche, der stärkste der Bäume, gegen die schwächeren langsam wächst.

12. Leben und Tod.

Das Leben, die Existenz als fortgesetzt, kann die unaufhörliche Oscillation der äußern Form zwischen dem männlichen und weiblichen Principe genannt werden; aber die menschlichen Alter entsprechen den drei Grundformen des Organismus. Die Kindheit ist sowohl nach Geist als nach Form unbestimmt. Das ist der Elemente Undulation. Die Woge ist noch nicht still gestanden; sie zeigt noch nicht, ob sie mehr zu der einen oder der andern Seite neigen werde. In der Jugend scheint der chemische Agent am thätigsten; daher diese beständige Unruhe und der Sturm der Leidenschaften. Im Mannesalter offenbart sich ein bedeutenderes Gleichgewicht zwischen dem Chemischen und Mechanischen; daher tritt das Dynamische freier hervor; daher die Kühnheit, die Thätigkeit und der Muth, welcher den Mann kennzeichnet. Im Alter zeigt sich ganz besonders der mechanische Agent. Wärme, Verdauung, Thätigkeit nehmen ab; Gedächtniß, Muth und Freudigkeit verschwinden und ein hohes Alter geht, wie man sagt, über zur Kindheit. Gleiche Undulationen treten hervor in des Organismus Systemen. Wir haben zuvor in St. 9. von Uebereinstimmung dieser Grundformen in den übrigen Erscheinungen des Organismus gesprochen und wir werden dieß in St. 13. und 14. noch deutlicher darlegen. Aber noch ist übrig von dem der Geburt Entsprechenden, dem Tode zu reden.

Wie die Entstehung die höchste gleichzeitige Potenzierung aller drei Grundformen im menschlichen Organismus ist (s. St. 11.), so kann man sagen, daß der Todesmoment ein Gegensatz dazu und dieser drei Grundformen ebenmäßige Herabstimmung in einem und demselben Momente sei. Man muß entweder voraussetzen, daß der Mensch erkenne, wie und wann er stirbt, oder auch daß die dynamische Grundform mit den beiden übrigen gleich herabgestimmt sei. Alles Selbstbewußtsein scheint im Todesmomente zu verschwinden. So auch mit dem gewöhnlichen Einschlafen. Der Schlaf ward darum bei den Alten des Todes Bruder oder Abbild genannt. Personen, welche mit äußerstem Muthe dem Tode auf dem Schaffot oder dem Schlachtfelde entgegen giengen, haben eben so wenig Beweis gegeben, daß sie dieses Momentes bewußt sind, wie jeder Andere dabei.

Ist der Tod ein totaler Uebergang vom Subjektiven, so muß er ein totaler Uebergang zur Objektivität sein und das Geschöpf deshalb sich nicht als Geschöpf (Individuum) fühlen können. Die Empfängniß und der Tod stehen in dieser Hinsicht auf gleichem Indifferenzpunkte.

Somit scheint im Tode das Dynamische eben so wenig Hauptagent sein zu können, als das Chemische und Mechanische. Das Leben und die Materie sind in diesem letzten Augenblicke gleichsam wieder versöhnt und obgleich ihr Abschied oft des Schmerzes Feiertag ist, ein Gegensatz

zur Geburt, so wird doch die Folge dieses Abschiedes Friede, während umgekehrt der Empfängniß Folge Streit wird. Das Leben scheint zuweilen wie zur Trennung von der Materie sich vorzubereiten, denn gewöhnlich erhöht sich das Dynamische kurz vor dem Tode, entweder durch religiöse Ergebung, wie bei Lungensüchtigen, oder durch eine heroische Standhaftigkeit, wie bei sonst so äußerst reizbaren Nervenschwachen, oder durch gewaltsames Phantasieren, wie bei Fieberkranken. Auch der chronische Kranke meint sich kurz vor dem Tode zu beßern. Ja die, welche plötzlich am Schlage sterben, haben gewöhnlicher Weise kurz vorher eine dynamische Ueberspannung, wie Munterkeit, Leichtgerührtheit, Zorn u. s. w. Der Uebergang zu dieser dynamischen Erhebung ist oft der materiellen Erniedrigung entgegengesetzt, in welcher der Sterbende während seines Lebens auftrat. Das geizigste Geschöpf theilt dann seine vorher so theuren, eingesammelten Schätze aus. Der Gottesleugner, der während seines Lebens sowohl Tod als Ewigkeit trotzte, wird sehr oft entweder aus weicher Furcht oder reiner Umwandlung (omvändelse) zu den religiösesten Betrachtungen übergeführt und der Haßvolle, dessen Sinn Nichts mildern konnte, reicht in diesem wichtigen Augenblicke seinem Feinde eine versöhnende Hand. Auf diese Weise wird der Ausspruch bewahrheitet, daß der Tod des Lebens Sieg ist.

Die Materie sucht wohl auch oft durch ein Gefühl von Hunger oder Durst kurz vor dem Tode sich emporzuarbeiten, aber es ist bloß eine Abschiedsmahlzeit, welche sie begehrt. Vollständig den wichtigen Gegenstand von dem Fortleben der Existenz nach dem Tode zu entwickeln gehört nicht hieher; gleichwohl fordert der Zusammenhang mit dem Vorhergehenden, daß einige Worte darüber geäußert werden. In sofern man nicht annimmt, daß der Geist nach diesem Erdenleben (jordlif), alle Körperlichkeit ablegend im Alleben, der Göttlichkeit höchster Idee, absorbiert wird, so dürfte der Satz gelten können, daß wie die materielle Begrenzung hier in der Zeit des Individuums Dasein bestimmte, so auch das Leben in einer veredelteren Umschließung als individueller Fortschritt gedacht werden können müße; denn sonst würde das Individuum durch den Tod dasselbe wie Gott, d. h. unendlich, sich selbst bestimmend. Der Menschengeist, in einer erweiterten Sphäre fortlebend, kennt dagegen nicht die Begrenzung, welcher der Körperlichkeit hienieden in der Zeit und dem Raume anklebt. Vielleicht stimmen diese beiden Begriffe überein mit unserer heiligen Schrift: im ersteren Falle heißt es, daß der Tod Gott sehen mache von Angesicht zu Angesichte; im letzteren Falle gilt der Begriff von der Todten Auferstehung, oder wie der Apostel sagt: „einen neuen Geist und einen neuen Leib erwarten wir durch des Herren Kraft."

13. Uebereinstimmung der drei Grundformen in den äußeren Erscheinungen des Organismus.

Wir haben im Vorhergehenden die Uebereinstimmungen der drei Grundformen in der äußeren Natur und in den allgemeinen Gesetzen

des menschlichen Organismus nachzuweisen gesucht; nun werfen wir den Blick auf die verschiedenen Erscheinungen in demselben, welche zwar unter diesen Gesetzen stehen, aber doch Begrenzung der Individualität haben.

Als ein einiges Ganzes betrachtet hat der menschliche Organismus seine äußere und innere Uebereinstimmung für jede Grundform, d. h. alle die Phänomene, welche mittelst äußerer Dinge im menschlichen Organismus mechanisch bewirkt werden können, haben in demselben ihren gegebenen Grund, wie, was von äußeren Dingen in unserm Organismus chemisch bewirkt werden kann, in demselben seine Uebereinstimmung hat, Alles unter Bedingung graduierter Veränderung nach des Organismus Gesundheit oder Krankheitszustande. Gleiches Verhältniß offenbart sich im Dynamischen.

Diese Uebereinstimmung aber ist nicht genügend. Die Einheit des Organismus fordert, daß auch in dem unbedeutendsten Verhältnisse des Individuums die strengste Uebereinstimmung zwischen diesen dreien Grundformen stattfinden muß, d. h. daß alle äußeren Phänomene, welche der chemische Agent bewirken kann, auch übereinstimmend von dem mechanischen oder dem dynamischen Agenten hervorgebracht werden können.

Ein Jeder weiß, daß Schwitzen, Erbrechen, sammt jeder andern Abführung, eben so Taumel, Munterkeit, Eßlust, Schlaf, durch chemische Mittel zu Stande gebracht werden können; wiewohl verschieden bei verschiedenen Subjekten. Dieselben Phänomene können auch, in geringerem oder höherem Grade durch dynamische Mittel bei Personen mit reizbarer Natur, z. B. durch langsame Unruhe, durch plötzliche Sorge, durch starken Zorn oder gewaltsames Erschrecken, durch muntere Tischgesellschaft, eine nicht unterhaltende Vorlesung oder der Art Gespräch, durch große Gedankenanstrengung, durch eine fröhliche Umgebung u. s. w. geweckt werden.

Gleichmäßig kann man auch durch mechanische Einwirkung Schwindel erwecken, z. B. wenn man sich etliche Mal mit stark auf einen gewissen Punkt festgehefteten Augen herumdreht, welcher sich lothrecht über dem Haupte befindet. So kann man auch Erbrechen durch Seefahrt, gewaltsames Schaukeln oder auch bloß mit einem Finger, den man tief in den Mund steckt, erregen, Ermattung und Schwitzen durch übertriebene körperliche Anstrengung bewirken und nach einer unthätigen Stille durch eine mäßige Bewegung Lebhaftigkeit erregen, ebenso Schlaf, Eßlust und Oeffnung befördern. Gedachte mechanische Einwirkungen sind Erscheinungen, welche der Unkundigste kennt und gleichwohl haben Gelehrte der jüngsten Zeiten sie vor lauter Aufmerksamkeit auf den chemischen Agenten allein außer Acht gelaßen.

Was man aber am Wenigsten beachtet hat, ist daß Bewegung auch kühlen kann; denn wie von vorn herein hat man aufgestellt, daß nur Bewegung wärmen könne. Sie thut es ohne Zweifel, wo es sich um gesundnöthige Wärme handelt; sie stimmt aber die ungesunde, aus äußeren oder inneren Ursachen bewirkte, Aufregung herab. Betrachten wir den Bauer, der in starker Sonnenhitze auf der Wiese arbeitet: sein Körper ist weit weniger heiß, als der des reichen Müßiggängers, welcher in seinem schattenreichen Raume sich auf ein kühliges Binsensopha streckt, und das Pferd, welches nach starkem Springen umhergeführt

wird, kühlt sich dadurch schneller ab, als wenn es sogleich still gestellt wird. Es könnte durch dieses Herumführen nicht kühler werden, wenn nur Bewegung wärmte; denn die Bewegung, wenn schon gering, würde dann gleiche Temperatur im Körper, wenn nicht vermehren, doch wenigstens unterhalten. Ein Jüngling oder heißblutiger Mann, welcher im Bette von Wärme geplagt ist, wird abgekühlt, wenn er auf dem Fußboden der Kammer rasch auf- und abgeht, ungeachtet er bekleidet ist und weit mehr Bedeckung anhat, als da er in seinem harten und kühlen Bette lag. Der Tänzer, von Schweiße triefend, geht im Tanzsaale heftig hin und her, wo er durch Licht, Schweiß und starke Getränke gleiche Ausdünstung fortsetzt, und wird doch kühler. Schwitzung kühlt und diese ebenmäßige Veränderung der verschiedenen Winkel an Muskeln, Adern ꝛc., welche bei der einen und der andern Bewegung entstehen müßen, machen zusammen, obgleich der Körper bewegt wird, die Abkühlung möglich. Der sicherste Beweis aber ist, daß eine Person, welche in vollem Schweiße, z. B. an den Händen, auf dem Rücken u. s. w. sich befindet, auch durch äußere mechanische Einwirkung in wenigen Augenbicken abgekühlt werden kann.

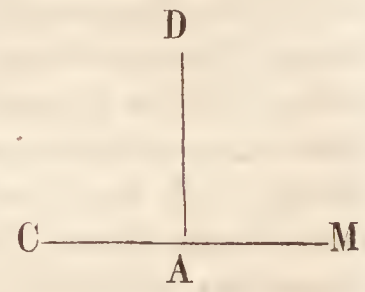
Wärme ist folglich nicht eine ausschließende Folge von Bewegung; eine ebenmäßig vertheilte Wärme entsteht nur, wenn der Leib sich nach seinem Bedarfe bewegt. Darum kann bei einem Kranken, welcher bei jedem Schritte schwitzt, diese ermattende Ausdünstung durch abgemeßene Bewegung gehoben werden. Ein Jeder weiß, daß kaltes Bad hintendrein wärmt, daß man auch zum Schweiße gebracht werden kann, wenn man eine Menge kalten Waßers trinkt, und daß man umgekehrt durch ein angemeßen warmes Bad sich abkühlen kann, wie man oft nach hitzigen Getränken friert; Branntwein z. B. kann eben so wohl kühlen als wärmen, warum sollte denn Bewegung nur wärmen, nicht kühlen können? Die wahre Uebereinstimmung, welche unter des Organismus größeren Sphären besteht, muß auch unter den geringeren desselben stattfinden. Doch müßen wir erinnern, daß die übertriebene Hitze, welche die Fieberkrankheiten begleitet, von keiner Bewegung herabgestimmt werden kann; denn ihr Wesen ist ein ganz anderes als die Wärme, welche durch Bewegung oder äußere augenblickliche Einwirkung in unserm Organismus erregt werden kann. Weiteres hierüber im nächstfolgenden Abschnitte.

14. Zusammenwirken der drei Grundformen im Organismus.

Die Natur, allezeit eben so unendlich in Mannigfaltigkeit als folgerichtig in ihrer Einheit an Mitteln, läßt nicht zu daß eine dieser drei Grundformen bei irgend einer einzelnen Erscheinung im menschlichen Organismus vollständig vermißt werde; denn dieser Organismus würde dann aufhören, Ein Ganzes zu sein; doch gebietet sie, daß eine von diesen Grundformen bei jedem Phänomen Uebergewicht habe und daß somit durch eine beständig abgeänderte Verschiedenheit zwischen allen diesen drei Hauptäußerungen ein sich bis zur Unend-

lichkeit entwickelnder Wechsel in den Phänomenen entstehen muß. Auf diese Weise wirkt der chemische Stoff dynamisch durch seine innere Lebens-Bedeutung und mechanisch durch sein Gewicht und seinen Reiz; das Mechanische wiederum wirkt chemisch mittelst Veränderung in Lauf und Wärme der Flüßigkeiten, eben so das Dynamische durch allgemeine oder besondere Steigerung der Lebensthätigkeit in verschiedenen Körpertheilen; das Dynamische wirkt chemisch und mechanisch als Grundursache und Leiter zwischen jenen beiden. Des Organismus mechanische und chemische Agenten können somit als entgegengesetzte Pole und der dynamische als die Linie angesehen werden, welche in unbestimmtem Winkel gegen sie von ihrem Indifferenzpunkte ausgeht. Gegenseitig einander überwiegend nähern oder entfernen sie sich dieser Linie; denn sie ist der Aufrecht- oder Richthalter in der Wage der Natur; sie ist die Natur selbst d. h. die Lebenskraft oder das verkörperte (inkarnerade) Leben und die übrigen zwei bloß willkürliche Bedingungen für das Scheinbare oder Materielle im Leben.

Um dieser Zusammenstimmung der drei Grundformen mehr Anschaulichkeit zu geben, wollen wir sie uns unter nebenstehendem Symbole [1]) vorstellen, worin D. das Dynamische, C. das Chemische, [2]) M. das Mechanische und A. das Leben in seiner höchsten Potenz und folglich den Ausgangspunkt für alle drei Hauptagenten bezeichnet. Wenn die Punkte C. und M. in fortwährender Schwebe und D. lothrecht, folglich rechtwinklig auf jenen gedacht werden, so bezeichnet dieß einen vollkommenen Organismus; ein solcher ist aber ein Ideal, dessen Wirklichkeit in unserer Zeit und unserem Welttheile nicht gefunden wird (s. St. 5.). Unlustigkeit, Schwächlichkeit, Krankheit, d. h. der mehr oder minder aus seiner Schwebe oder Gleichgewicht gerückte Organismus, kann daher bildlich aufgefaßt werden, wenn der Punkt C oder M mehr oder minder steigt, mehr oder minder sinkt.



Um das gestörte Gleichgewicht (das Ungleichgewicht, ojemvigten) wieder zu heben, ist alsdann hauptsächlich das Vermögen in dem Agenten, der am mindesten wirkt, zu vermehren erforderlich. Die gewöhnlichsten und ersten gegenseitigen Veränderungen auf der chemischen und mechanischen Skala gehören als gegenseitige Wechselveränderungen durch angemeßene Nahrungsstoffe und Bewegungen ꝛc. noch zu der Gesundheit Gebiete. Die nächsten Grade, als Krankgefühl z. B. von träger Verdauung, Unlust, Unwohlsein nach zu weniger oder zu großer Bewegung ꝛc. sich äußernd, gehören schon einem abnormen Zustande an. Bei größeren Störungen im Organismus entstehen noch größere Ver-

[1]) Da des menschlichen Organismus mechanische Grundform der Hauptstoff für dieses Buch ist, so übergeht man hier Alles, was neuere Forschungen über seine chemische Grundform ausgekundet haben und versucht mit geometrischen Bildern die inneren und äußeren Erscheinungen des Organismus anschaulich zu machen, zumal es unmöglich ist eine Sprache aufzufinden, welche in allen Ländern gelten und zugleich die unendliche Mannichfaltigkeit mechanischer Einwirkungen ausdrücken könnte, welche eine wahre Gymnastik in sich faßt.

[2]) Die schwedische Zeichnung hat natürlich K(emiska.)

änderungen zwischen den Punkten C und D oder M und D. Ordentliche Krankheitsverläufe: Fieber, fallende Sucht ꝛc. stellen sich ein und je größer das Misverhältniß zwischen vorgenannten Punkten, desto gefährlichere und unheilbarere Krankheitsform wird dadurch angedeutet. Wenn das Uebergewicht von M oder C ebenmäßig (schichtenweise, skiktevis) wechselt, so ist dieses schon ein gutes Zeichen, welches beweist daß sich noch keine stehende Krankheitsform vollkommen des Organismus bemächtigt hat. Wird wieder der Punkt C näher beim Punkte D gedacht d. h. wenn die chemische Action des Lebensprocesses sich plötzlich der dynamischen nähert, so erhält die mechanische dadurch ein entsprechend gewaltsames Uebergewicht, wie bei Konvulsionen, Starrkrampf ꝛc. In einem entgegengesetzten Verhältnisse erhält der chemische Agent plötzlich Uebergewicht, wie bei Blutsturz, Nervenschlag ꝛc. Durch äußere Indikationen scheinen zuweilen alle drei Agenten gleich unwirksam (die drei Linien getrennt) zu werden und der Organismus steht dadurch auf seinem Nullpunkte; gleichwohl gehen geheimnißvoll dieser Agenten innerste Funktionen fort, obgleich mit höchstem Ungleichgewicht unter einander, und es ist als wären sie bereits vom Punkte A losgetrennt. Dieses Phänomen wird Scheintod genannt.

Da der menschliche Organismus in seiner Idee sich stets zu sich selbst wie ein einiges Ganze verhält, so ist es gleich unrichtig, ausschließend mehr auf die eine oder andere dieser drei Grundformen zu blicken, wenn es sich um den Organismus in seiner höchsten Bedeutung als gesund handelt; gleich wie es bei Krankheitsanfällen unrichtig sein würde, eigensinnig nicht zu beachten, welchen von den genannten drei Agenten des Organismus man, wiewohl stets mit Hinsicht auf die zwei übrigen, hauptsächlich zu erhöhen suchen müße. Es wäre somit Unrecht, einen Fieberkranken, in dessen Organismus sich das Mechanische durch beschleunigten Umlauf des Blutes, heftige Bewegung der Athmungsorgane oder gewaltsames Schütteln aller Glieder bereits in vollem Uebergewichte befindet, gymnastisch behandeln zu wollen. Nach dem Angeführten ist klar, daß je gewaltsamer die Störung im Organismus ist, desto plötzlicher und merkbarer die Linie CM gebrochen wird und Winkel oder Bögen annimmt. Wenn nun der chemische Agent eben so untrennbar von dem mechanischen und dynamischen ist, als einer dieser letzteren vom ersteren, so muß es unmöglich sein, durch bloße Medikamente einem Körper in allen Krankheitsanfällen zu helfen, weshalb Aerzte auch oft dem Patienten Bewegung aufgeben oder ihm Zerstreuung durch Lesen ꝛc. anbefehlen, ja sehr oft ihm nur sogenannte Palliative geben, indem sie eine dynamische Einwirkung bezwecken (s. St. 8.). In solchem Falle aber, wo sie die Unzureichlichkeit der chemischen Einwirkung einsehen und finden, daß des Patienten Krankheit ganz gleich fortfährt, darf dann das Chemische nicht die Grundform sein, durch welche die Gesundheit wiedererlangt werden soll, und folglich eine von den beiden andern, entweder die dynamische oder mechanische, die sein, welche man anwenden muß. Denn eben so unrichtig es sein würde, einem Gesunden aufzugeben daß er nur eße und trinke, nicht Bewegung oder Zerstreuung suche, eben so unrichtig dürfte

es sein, in Krankheitsanfällen immer ausschließend bloß den chemischen Agenten zu benützen, dessen Identität als Medikament und Aliment wir bereits zuvor in St. 7. besprochen haben. Wird auf diese Weise verfahren, so wird dieser Agent zu der allein wirksamen Potenz in unserem Organismus gemacht und die zwei andern werden demselben untergeordnet. Verschiedene Alter fordern verschiedene Nahrungsmittel und was der Magen früher ertragen hat, wird mit der Zeit oft schädlich; eben so werden während des Krankheitszustandes die Nahrungsmittel verändert. Man sagt ja in ernsthaften Krankheitsanfällen, des Patienten Körper ist zu schwach, als daß irgend ein Heilmittel mehr wirken könne u. s. w. Es ist dann nicht das Heilmittel, welches direkt wirkt, sondern der Organismus selbst, welcher sich dasselbe aneignet, so lange er reizbar ist d. h. so lange er als ein Ganzes wirken kann und dieß Ganze sich nicht in einer einzigen Grundform äußert, sondern in allen dreien zusammengenommen, wie hier zuvor oft geltend gemacht geworden ist; sonst würde, nachdem man einmal ein Heilmittel gefunden hätte, das einem Körper wieder zur Gesundheit verhilft, dieser Körper, sofern er allezeit dieses Mittel benützte, nicht sterben können. Es ist gerade die Wechselgewalt, welche das Mechanische, Chemische und Dynamische zusammen in unserm Organismus ausüben, die macht daß er nie derselbe in sich selbst sein kann, folglich stets sterblich, d. i. zerstörbar; und gleichwie die Empfängniß der drei Radien D, M, C gleichzeitiger Ausgang vom Leben in dem Verbindungspunkte A ist, so ist der Tod dieser Radien gleichzeitige Trennung vom Punkte A.

15. Die Grundformen in psychischer Hinsicht.

Wir haben bereits im Eingange (St. 2) bemerkt, daß das Leben das Göttliche sei, welches in Allem das Dasein (die Existenz) bestimme, und Keiner dürfte uns da mit Recht materialistische Einseitigkeit vorwerfen können, wenn wir sagen daß die drei Grundformen auch die psychischen Eigenschaften (egenheter) des Individuums bestimmen. Wir haben zugleich in physischer Hinsicht durch das Symbol von einer Wage diese Grundformen anschaulich zu machen versucht und dieses Symbol wird vielleicht noch begründeter, sofern man unsere Meinung in Folgendem recht erkennt.

Gleichwie des Hebels (häfstangens) Verlängerung von A zu C oder von A zu M die Wirkung in C oder M vermehrt, so wird der chemische oder der mechanische Agent erhöht, je mehr ihre Endpunkte sich vom Lebenspunkte A entfernen. Daher sehen wir nie ein sehr großes und stark freßendes Individuum lebhaft. Sein dynamischer Agent ist gleichsam in der materiellen Masse versteckt und erscheint nur als Hochmuth, Bitterkeit ꝛc. Darum haben auch sehr hochgewachsene Personen selten Fortpflanzungsvermögen. Die Alten wählten sehr große

und vorragende Männer zu Herrschern; sie thaten es aber nicht, wie ein geistreicher Verfaßer[1]) gesagt hat, aus Ueberzeugung von ihrem psychischen Vermögen, sondern auf den Grund ihres physischen Uebergewichtes, einer nothwendigen Eigenschaft der früheren Faustrechtzeiten.

Aber wie das Chemische und Mechanische d. h. des Organismus materielle Offenbarungen, durch ihre Entfernung vom Lebenspunkte A vermehrt werden, so muß umgekehrt das Dynamische an Intensivität durch seine Entfernung von A verlieren. Daher die äußerst subtile Angabe, welche sich in der dynamischen Grundform bei mindester Sinnenreizung offenbart, je nachdem das Subjekt schwächer d. h. je mehr die Linie D von ihrem Ursprunge A abgezogen ist; denn durch diese Entfernung kann das Leben (A) nicht frei (als Vernunft) hervortreten, weil das Dynamische beständig zwischen seinem eigenen Punkte D und dem Lebenspunkte A sammt den beiden materiellen Aeußerungspunkten C und M oscillieren muß.

Das Leben (der Punkt A), das Unendliche, kann nicht vermindert oder vermehrt werden; sondern, wie wir früher gesagt haben, sein inkarnierter Repräsentant, die Lebenskraft, kann sich verändern und größere oder geringere Intensivität äußern, d. h. die Linie D (das Dynamische) kann sich in ihrer Länge und ihrer Richtung verändern; ein Phänomen hievon ist die Narrheit (galenskap), welche entweder einen chemischen oder einen mechanischen Grund hat; auch neigt dabei die Linie D entweder zu Linie C oder M. Daher sind die Narren sowohl handfest, als Starkeßer. Ihr Wahnsinn äußert sich entweder durch übertriebene Geilheit, Hochmuth, Zanksucht ꝛc. (Alles chemische Aeußerungen von ungleichen Ergüßen des Blutes zum mentalen oder animalen Systeme) oder es sind auch diese Narren, ungeachtet ihrer großen körperlichen Stärke, steif, sterbenslangsam und allen Eindrücken verschloßen. Aber wenn der Punkt D sich so weit von A, des Lebens freiem Zustande (der Vernunft), entfernt, daß das Dynamische auf diese Weise seine Intensität als des Organismus Aufrechterhalter ganz verloren hat, dann pflegt der Wahnsinn sich in religiösen, melancholischen (milzsüchtigen, mjältsjuka) oder übergelehrten Grübeleien zu äußern und ist dann milder d. h. weniger materiell in seiner Natur, obgleich er durch die unnatürliche Richtung vom Punkte A, statt sich demselben zu nähern, entsteht und zunimmt; denn je länger die Linie DA gegen den Wagbalken CM wird, desto mehr muß die mindeste Vibration in diesem letzteren auf DA einwirken. Möge man dieses Bild nicht falsch deuten! Meine Meinung ist nicht, daß die Linie D so sehr verkürzt werden soll, daß sie fast in den Punkt A fällt; denn dann würde die Materie oder die Zeitlichkeit für ein solches irdisches Wesen (jordvarelse) aufhören und er beständig mehr als Geist, denn als Mensch handeln.

Möge dieß eine Einleitung zur Erklärung des Sinnbildes vom Psychischen sein, das wir nun darstellen wollen. Wenn wir uns die

---

[1]) Jean Paul.

Linie CM in unendlich verschiedenen Winkeln gegen die Linie D, entweder grade zwischen ihren Endpunkten liegend oder auch sich selbst beim Punkte A winkelnd, sammt unendlich vielen Bögen denken, die theils concentrisch, theils nicht concentrisch, in Hinblick auf den Punkt A (das Leben), mit Richtung von C gegen D oder von M gegen D bisweilen die Linie D schneiden, bisweilen nicht zu derselben reichen, dann würden wir durch dieser Bögen verschiedene Länge, ihren verschiedenen Abstand vom Punkte A, sammt ihren verschiedenen Richtungen gegen denselben, uns vielleicht vorstellen können, wie psychische Anlagen bei verschiedenen Individuen sich verschieden stufen (graderas), weil daraus eine Unendlichkeit: 1) an Graden der Winkel, 2) an Länge der Bögen und 3) an Länge der Radien entsteht, welche Unendlichkeit dem, was wir zuvor darzustellen bemüht waren, nämlich der ewigen Nüancierung entspricht, die theils zwischen den Individuen im Allgemeinen, theils bei jedem Individuum in sich selbst in verschiedenen Momenten besteht. Der Kreiß, welcher immer des Unendlichen Symbol war, kann hier wohl auch ganz schicklich als Sinnbild des Psychischen (des Lebens-, des Unendlichkeits-Factors in der Zeit) gebraucht werden. Die Länge oder die Kürze von des Kreißes Radien zeigt des Physischen Annäherung zum oder Entfernung vom Mittelpunkte, folglich das Leben in seiner höheren oder geringeren Freiheit, d. h. die Vernunft in ihrem höheren oder geringeren Vermögen. Da jeder Kreiß vier rechte Winkel enthält, so können die Grade, welche in den Winkeln, die der Wagbalken CM mit der Linie D macht, entstehen, des physischen Systemes Abänderungen in Uebereinstimmung mit dem, was wir früher gesagt haben, und dieß Alles in Verbindung mit des psychischen Systemes Abänderungen bei verschiedenen Individuen, folglich die physische und moralische Existenz, in ein und dasselbe Symbol gesetzt, bezeichnen.

Der dem Mittelpunkte A nächste Bogen würde dann die höchsten Anlagen oder Charaktere vorstellen, in welchen das Dynamische am höchsten ausgesprochen ist, und so weiter, je nachdem die Bögen sich ausdehnen und ihre Radien zu den Endpunkten der chemischen oder mechanischen Potenz sich verlängern. Wie diese beiden Grundformen in physischer Beziehung sich in ihren Linien molekülweise nähern oder entfernen, so muß in psychischer Hinsicht eine ewig unendliche Annäherung und Entfernung zwischen allen drei Grundformen stattfinden. Wenn der Bogen von der Linie M ausgeht, aber mit längerem oder kürzerem Abstande von der Linie C schließt oder umgekehrt, oder auch, wie zerfallen, alle drei Linien M C D unbedeutend berührt, dann heißt das Individuum unbestimmt, ohne eigenen Grundcharakter. Dieß ist das schwankende (vacklande) Princip: Hermafroditismus des Organismus, wenn man sich so ausdrücken darf. Es ist vielleicht nicht ungereimt, wenn man sagt daß Gradationen der Krankheitsformen, nach Temperament und übrigen physischen und psychischen Verhältnissen, deren Identität mit den drei Grundformen wir weiter vor in St. 9—12. besprochen haben, auf diese Weise würden anschaulich gemacht werden können.

16. Zusammenhang zwischen dem Psychischen und Physischen.

Um das so eben gebrauchte Symbol noch mehr zu verdeutlichen, dürfte passend sein, noch weiter von dem psychischen Gradwechsel in Verbindung mit dem Physischen zu sprechen; denn beide, das Individuum gleich bestimmend, müßen von des Lebens und der Materie geheimnißvollem Verbande in der Zeit ausgehen. Wie überwiegend das erstere gegen das letztere sei, läßt sich leicht einsehen, wenn man einer schwangeren Frau geringe materielle Ersatzmittel durch Schlaf und Nahrung erwägt. Die doppelten chemischen und mechanischen Agenten in ihr selbst und dem Kinde machen verbunden eine Vierzahl aus, welcher ihre eigene Dynamik allein das Gegengewicht halten (motväga) muß; denn die des Kindes ist eher nachtheilig als nützlich für ihr Wesen, weil sie Alles, was das Kind leidet, mit leiden muß und wenn es durch der Mutter Leiden leidet, so verursacht dieß ein doppeltes Ungleichgewicht bei ihr. Daher wird auch des Weibes Gemüthsart, wenn auch ihr Gesundheitszustand sich zu verbeßern scheint und obschon ihre Phantasie sie beständig in das sorglose Kindesleben versetzt, so oft sie ihre Kleinen liebkos't oder pflegt, nach jeder Niederkunft düsterer. Aber grade durch diese eigenen wunderbaren Erscheinungen des Lebens offenbart sich seine Unendlichkeit am deutlichsten.

In des menschlichen Lebens (der Existenz) allgemeinem Verlaufe gibt es drei Multiplikationen von des Organismus Quotienten, die seinen drei Grundformen entsprechen. Diese heißen Wille, d. i. eine dunklere oder deutlichere Selbsterkenntniß (dynam.), Nahrung, entweder Nahrungsstoff oder Luft ꝛc. (chem.) und Bewegung, entweder selbständig oder von dem inneren Verhalten des Organismus (mechan.) abhängig. Sie äußern sich jeden Augenblick, selbst in einem und demselben Organismus und im allergeringsten Punkte desselben, verschieden. Dieß ist nicht Zufall, es ist Nothwendigkeit; denn Gleichheit kann eben so wenig im Kleinsten, als im Größten gefunden werden. Fände sie sich, dann wäre das Leben (das Göttliche) endlich, nicht unendlich, und es wäre folglich dasselbe wie die Materie, deren Ausdruck Begrenzung ist. Aber der Wille (das mit der Materie vereinigte halbfreie Leben), zur Leidenschaft (Passion) überspannt oder zu gänzlicher Gleichgültigkeit herabgestimmt, wird selbst der Materie Sklave und ihrem eigenen Ursprunge (dem Leben) entgegenarbeitend treibt sie das Materielle immer weiter vom Hauptpunkte A (dem Leben in seiner Freiheit, der Vernunft). Die Nahrung, zur Schwelgerei getrieben oder auch zum Hunger herabgedrückt, stimmt den chemischen Agenten herab und Bewegung, über die physische Kraft getrieben oder auch zur Faulheit erniedrigt, stumpft den mechanischen ab.

Alles Uebergewicht zerstört das Gleichgewicht und nur das letztere ist der Ausdruck von Gesundheit (s. St. 4).

Das Leben in seiner höchsten Bedeutung ist und muß Beherrscher des Organismus sein und der Wille ist in psychischer Beziehung das, was die Lebenskraft in physischer ist, folglich müßen die zwei materiellen Multiplikatoren, Nahrung und Bewegung, am meisten von ersterem abhangen. Was äußere Zwangsverhältnisse auf sie einwirken, gehört nicht hieher. Wir sprechen hier vom menschlichen Organismus als von einem einigen Ganzen, nicht von seiner Abhängigkeit von äußerer Bedingung, wie Luft, Wärme, Licht ꝛc. Aber zwischen Willen und Vernunft gibt es einen Mittler, welcher Einbildung (inbillning) genannt wird, wie es zwischen Willen und Materie einen Mittler giebt, welcher Vernehmen (Perception) genannt wird. Ein beständiges Schwanken (vacklande) zwischen diesen beiden macht das Doppelwesen aus, welches sich in unserer Natur offenbart, das mentale und animale oder richtiger das rein menschliche und das rein thierische. Die Mischung dieser beiden macht das aus, was wir in des Wortes alltäglicher Bedeutung Mensch nennen. Tritt er als ein reines Vernunftwesen auf, so legt er dieß Sphynxbild ab.[1])

Aber da das Leben, verbunden mit der Materie, sich unter materieller Form als Idee ausspricht, so müßen die psychischen Erscheinungen zum Theil physisch angegeben werden können. Manche haben diesen geheimnißvollen Gegenstand abgehandelt und, ohne Absicht das Unergründliche in unserm Organismus zu ergründen, wagt man hier einige Worte über den sichtbarlichsten materiellen Hebel (vehikel) für das Dynamische, die Nerven, zu äußern. Diese Fortsetzungen des Gehirnes haben ihre Richtung sowohl von als zu demselben und das Nervensystem dürfte folglich als ein Kommunikationsmittel zwischen der höheren und der bloß thierischen Natur angesehen werden können. Unser Organismus, als ein Ganzes betrachtet, muß Alles vernehmen, was nur irgend in seine Sphäre kommt, sofern wir das Leben für den Regulator des Organismus ansehen. Aber was ist dieses Vernehmen (förnimmande) in seinem Wesen? Wenn wir auch annehmen können, daß der sympathische Nerv, wenigstens mittelbar (inwendig durch die Ganglien und auf der Oberfläche des Körpers durch eine Ausbreitung, die der des Sehnerven im Auge gleicht), sich auf jedem Punkte unsers Organismus findet; so ist er zugleich mit dem ganzen übrigen Nervensysteme jedenfalls bloß ein materielles Mittel (Vehikel) für das Leben; ein allgemeines Vernehmen äußert sich auch in den niedrigsten Thieren und man nennt es Empfindung (känsel); aber sie haben keine klare Auffaßung dessen, was sie vernehmen. In Krankheitsanfällen ist der Mensch gewöhnlich ohne klares Bewußtsein, deshalb kann auch der geschickteste Arzt, wenn er krank ist, seinen

---

[1]) Durch diese wenigen Worte dürften die Gradationen in den psychischen Erscheinungen erklärt werden: daß der Mensch als Vernunftwesen zuerst einen Eindruck (Empfindung) empfangen, darnach sein eigenes Individuum nach diesem Eindrucke bestimmen, dann die äußere Natur neben sein Individuum setzen und endlich von seinem Individuum absehen und nur das All (universum) betrachten muß.

Zustand selten selbst beurtheilen. Hätten Kranke ein klares Bewußtsein, so würden sie selbst oft ihren Todestag voraussagen können und jede angeborene oder überkommene Gebrechlichkeit würde dann unsern Muth und unsere Thätigkeit stören. Des Lebens Herr hat auch in diesem Falle unsere zeitliche Seligkeit wohlgeordnet. Aber wenn wir auch annehmen, daß vermittelst der Nerven in unserm Organismus ein klares Vernehmen von Erscheinungen, die in oder außer demselben vorkommen, stattfindet, so würde gleichwohl jeder Ausdruck sich unaufhörlich durch den Nerven selbst, nachdem er einmal diesen Eindruck empfangen hat, wiederholen; denn als höchster Hebel der Lebenskraft ist die Thätigkeit der Nerven am stärksten d. h. am wenigsten von der Materie begränzt. Daher giebt es für den Forscher keinen Theil des Organismus, in dessen feinere Vertheilungen dieser schwerer eindränge, als Nerven und Ganglien. Wenn sie auch an lebenden Thieren abgeschnitten werden, sind sie im selben Augenblicke nicht mehr ein Lebensorgan und ihr Ueberbleibsel oder chemischer Bestandtheil kann des Lebens großes Räthsel nicht lösen.

17. Das animale und mentale System. [1])

Ungeachtet dieser großen Hindernisse für die Forschung soll hier weiter auf diese Gegenstände eingegangen und die Frage aufgeworfen werden, ob die Ganglien in ihrem eigenen Zusammenhange mit den übrigen Theilen in unserm Organismus nicht ein Interpunktierungssystem in der psychischen und physischen Korrespondenz sind und ob nicht, ohne sie, ein und derselbe Wille und jedes Vernehmen unaufhörlich sich selbst wiederholen würde? Verschiedene Physiologen haben die Ganglien Ableiter und Isolatoren genannt; dieß verräth aber mehr einen physischen als psychischen Gesichtspunkt. Man sieht auch das Gehirn selbst für ein großes Ganglion an. Dieß bekräftigt noch mehr die so eben angeführte Muthmaßung, sofern man einen gewissen Centralpunkt für das Dynamische annehmen will. Daß die Nerven, welche zum Hirne zurückgehen, nicht wie die vom Rückenmark Ganglien haben, scheint jene Vermuthung auch zu bestärken; denn bloß die ausgehenden Nerven, als Kommunikationsmittel vom Mentalen zum Animalen, bedürfen, um einzig und allein ihre Funktion als ausgehend vollführen zu können, dieser Interception. Die Saiten auf einem Klaviere müßen, um Fortsetzung ihrer Vibrationen zu hindern, mit Umwickelungen versehen werden. Wir möchten deshalb nicht sagen, daß die Nerven selbst gespannten Sai-

[1]) Wir haben hier den gewöhnlichen Ausdruck vegetatives Leben vermieden und glauben, daß dieses dem Thiere, nicht dem Menschen zukommt. Wie die Pflanzen in sich der Metalle Nichtselbstbeweglichkeit mit dem Vegetativen vereinen, so haben die Thiere das Vegetative in Verbindung mit dem Animalen (freiwilliger Bewegung und Leben) und der Mensch hat in sich das Animale und Mentale.

ten gleich sind, sondern hiemit nur die scheinbare Gleichheit zwischen der Fortpflanzung des Schalles und der Empfindlichkeit der Nerven andeuten. Der Nerven Zustand muß von chemischen und mechanischen Einwirkungen in den Theilen, zu welchen diese Nerven gehen, abhangen und, in ein mehr materielles Verhältniß von ihnen gesetzt, werden sie nicht schickliche Werkzeuge für den höhern dynamischen Agenten, d. h. sie haben nur den körperlicheren (mera förkroppsligade) Ausdruck der Lebenskraft, nicht den des Mentalen (des Lebens). Daher müßen sie in gleichem Verhältniß sich mehren, wie die Theile, in welchen sie sich ausbreiten, zum mentalen Systeme gehören. Hier liegt der Grund, weshalb, im Verhältnisse zur Größe der Nerven, es viele Ganglien in den Theilen giebt, welche den niedrigeren Funktionen des Organismus zugehören; denn Alles, was irgend in des Organismus thierischer Sphäre geschieht, würde sonst dessen höhere Dynamik affektieren (affectera). Wäre es wieder so, so würden wir jeden Pulsschlag, jede geringste Bewegung der Lungen, des Herzens, des Sauggefäßes, der Muskelfibern und der Därme vernehmen und wir würden beständig von diesen unzähligen materiellen Eindrücken so überhäuft sein, daß wir ein Einziges ordentlich zu denken nicht im Stande sein würden.

Ein abnormer Zustand dieser Art ist die Einbildungskrankheit bei hypochondrischen Personen. Sie sind in einem beständigen Vernehmen (förnimmande) von dem, was in ihnen geschieht, aber dieses Vernehmen, durch eine krankhafte Unthätigkeit in den Ganglien als den Interceptionsmitteln entstanden, muß verworren sein, weil Alles, auch die Nerven selbst, beständig affectiert (affecterade) und nicht ruhend, durch den Mangel an Interceptionen der Ganglien, unaufhörlich gereizt sein muß. Je mehr diese Kranken die Gedanken auf ihre Krankheit heften, desto mehr nimmt sie zu. Dieß scheint auch der Krankheit Grundursache zu beweisen; denn es ist nicht eine dynamische Einwirkung von Sorge oder Bekümmerniß, welche auf sie wirkt, sondern bloß eine misleitete, oft unbewußte Anstrengung, sich selbst zu ergründen. Diese Bemühung muß, gemäß ihrem Wesen, die Krankheit selbst nähren. Wenn starke Getränke oder eine Leidenschaft oder stärkere Bewegungen die übrigen Theile ihres Organismus in Uebergewicht gesetzt haben, dann werden auf kurze Zeit diese egoistischen Empfindungen thierischen Daseins verwischt. Eben so scheint zuweilen der schwangere Zustand ein solches Gefühl zu offenbaren; doch ist dieß weniger verwunderlich, weil ein anderes Wesen die Affekte der Mutter bestimmt hat und man könnte fast die Hypochondrie einen unnatürlich schwangeren Zustand nennen. Daher sind Personen mit dieser Krankheit äußerst reizbar und, um ihnen zu helfen, ist der mechanische Agent oft der zuverläßigste, wenn er auf das von des Organismus Systemen gerichtet wird, welches nach Aeußerungsweise der Krankheit am meisten im Untergewichte zu sein scheint. Gewöhnlich sagt man, daß diese Krankheit von Erschlaffung des Unterleibes herrühre; dieß ist auch in dem Maße richtig, als die thierischen Funktionen, auf welche diese Kranken meist ihre Einbildung richten, zum niedrigeren Theile unseres Organismus gehören; aber oft sieht man

Hypochondristen, deren Sekretionen ꝛc. normal sind; folglich muß in den Interceptionsvehikeln ein Fehler sein und der Krankheitsgrund sich nach den Vorstellungen auslaßen, welche jene sich von ihrem eigenen Wesen machen.

Wenn vorberührter Endzweck den Ganglien beigelegt werden kann, dann wird es auch minder unergründlich bleiben, warum das eine Individuum durchaus dieselbe Anlage, wie ein anderes Individuum, entbehren oder haben kann und wie diese Anlagen sich nicht nur nach Individuen, sondern auch nach Alter, Erziehung und andern Verhältnissen graduieren.

Auf diese Weise könnte die Verschiedenheit der Muskelfibern, als ein materielles Vehikel, das ausmachen, was wir verschiedene Geschicklichkeiten oder mechanische Entwickelungsvermögen nennen; eben so wird dieser Fibern Abhängigkeit vom Leben gradweise durch Nerven und Ganglien ausgedrückt. Das Eine kann das Andere nicht entbehren, wenn der Organismus ein Ganzes ausmachen soll. Daher haben auch kleine Kinder und sehr kranke oder gealterte Leute geringe psychische oder physische Vermögen. Wir sehen oft, wie schwere Krankheiten träge, matte Kinder zur Lebhaftigkeit entwickeln. Es ist dann bloß das Materielle, was des Lebens höhere Wirkung hinderte. Man würde hienach vermuthen können, daß Dummheit mehr eine physische als wirklich psychische Mangelhaftigkeit sei; denn wie kann das Leben (das Göttliche) mangelhaft sein, außer durch die Inkarnation? Faulheit ist eben so Uebergewicht des Materiellen und hat oft Dummheit in ihrer Folge. Die körperliche Unthätigkeit, welche sich sehr oft bei einer mental entwickelteren Person findet, ist eine Folge von ihrer beständigen Denkanstrengung. Der dynamische Agent sucht sich unaufhörlich und unnatürlich näher beim Punkte A zu halten; die Linien C und M müßen dadurch eine Verminderung an Lebenskraft erleiden. Aus gleichem Grunde sind auch kleiner gewachsene Personen im Allgemeinen beharrlicher, rascher und gerühriger, als hoch gewachsene, in so fern keiner von den Hauptagenten in der Ersteren Organismus durch verschiedene Umstände unterwiegend (undervägande) ist.

Wir haben zuvor (in St. 12. 13.) auf die physische Mannigfaltigkeit in der menschlichen Natur gedeutet. Diese, verbunden mit den unzähligen Abänderungen des Psychischen, muß den unendlichsten Wechsel in der Existenz hervorbringen und den Menschen zu des Ganzen Abbild machen. Daher werden wir vielleicht erklären können, wie eine wahre mechanische Bewegung oder eine dem Organismus angepaßte Nahrung das dynamische Vermögen potenzieren, so wie ein unpassender Nahrungsstoff oder eine Bürde auf Rücken oder Brust uns muthlos machen kann, ja bloß ein unbehaglicher Geruch oder ein enger Schuh zuweilen unsere Dynamik in nachtheilige Stimmung versetzt.

18. Einwirkung der äußeren mechanischen Behandlung auf das Innere des Organismus.

Ehe wir in der Darstellung der Bewegung weiter gehen, dürfte es nöthig sein, zuerst den Begriff von ihren allgemeinen Einwirkungsgesetzen fest zu stellen. Mancher hat die Frage aufgeworfen und Mancher thut es noch, wie es möglich sei, daß eine äußere mechanische Handlung oder Behandlung auf die inneren Theile unseres Körpers wirken könne? Die Antwort liegt bereits in dem Begriffe dieses letzten Wortes. Nach dem, was wir in St. 4. und 5. gesagt haben, muß unser Organismus, als Ein Ganzes betrachtet, in der vollkommensten Einheit mit sich selbst stehen; denn ohne diese würde er nur theilweise leben und daher nicht einen, sondern mehrere geringere Organismen ausmachen. Da eine chemische Einwirkung vom Inneren zum Aeußeren unsers Körpers gehen kann, — denn der Nahrungsstoff, welcher durch die Speiseröhre herabgeschluckt wird, setzt in ebenmäßiger Vertheilung an des Körpers äußerste Punkte die Stoffe ab, welche derselbe sich anzueignen Bedürfniß hat, — so muß eben so eine mechanische Einwirkung vom Aeußeren zum Inneren gehen können. Wie könnte wohl Cirkulation, Nutrition ꝛc. ohne diesen Zusammenhang möglich sein? Eine Merkurialsalbe, welche auswendig gebraucht wird, wirkt gleichwohl inwendig; ja, wenn sie gemisbraucht wird, bis zu Zerstörung gewisser Theile. Erkältung ist eine äußere schädliche Einwirkung der Luft, welche ganz gewöhnlich die Hautgefäße sammt Schleimhäutchen angreift, aber geschwind auf Brust, Bauch ꝛc. übergeleitet wird.

Dieß Alles, sagt man, ist bloß chemisch und durch seinen Agenten sind solche Erscheinungen möglich, nicht durch den mechanischen. Kann denn die geringste chemische Erscheinung in unserm Organismus, außer in Verbindung mit dem mechanischen Agenten entstehen? Ein entgegengesetzter Begriff würde wenigstens zwei Organismen aus einem einzigen machen und folglich dessen Begriff von Einem einigen Ganzen aufheben. Wir laßen des Sauggefäßes mechanische Funktionen in unserm Körper bei Seite und fragen, wie ein Gewächs sich durch seine Wurzeln und des Blattes Berührung mit der äußeren, sogenannten unorganischen Natur ernähren und von diesen die empfangenen Nahrungsstoffe zu jedem Punkte seines Organismus führen kann? Geschieht dieß nicht eben so wohl durch mechanische, als durch chemische Einwirkung? oder sind seine Gefäße etwas anderes, als mechanische Beförderer der Cirkulation? Würde denn der menschliche Organismus, der vollkommenste von allen, im Stande sein, durch äußere mechanische Einwirkung eine innere Veränderung anzunehmen? Wie kann denn ein Mensch durch einen starken Schlag auf Brust,

Schläfe, zwischen den Schultern, oder von einer überstarken Hebung sterben? Ein kaltes Sturzbad oder warmer Strahltusch wirkt mehr mechanisch durch seine Schwere, als chemisch durch seine Temperatur und wird gleichwohl im ganzen Organismus empfunden.

Vielleicht vermag das Folgende die Aeußerungen des mechanischen Agenten deutlicher zu erklären. Alles, was in unserm Organismus entweder als ein Theil desselben oder als ein fremder Stoff vorhanden ist, muß in einem gewissen Momente eine gewisse Raumerfüllung (Volum) haben und jede Veränderung des Raumes in einem Theile setzt eine entsprechende Raumveränderung bei dem nächsten Theile voraus u. s. w. in den ferneren, je nach der Bedeutendheit der ersten Raumveränderung in Beziehung auf Volumen oder Stoff. Auf solche Weise muß der unbedeutendste Winkel, welcher entweder durch des Körpers eigene Lage oder durch äußere Einwirkung auf einen Nerv, Ader, Muskel, Sehne ꝛc. gesetzt worden ist, eine Veränderung in seinen nächsten Theilen und weiter in abnehmender Fortsetzung bewirken, bis die erste Wirkung von seinem ersten zu seinem äußersten Grade fortgesetzt ward, ähnlich wie die Erschütterungen in der Luft, im Waßer ꝛc., endlich verschwinden. Hat nun vorgenannter Winkel bei den größten Theilen von Nerv, Aber, Muskel ꝛc. angefangen, so wird auch, nach des Winkels Größe, die Veränderung im Allgemeinen desto größer sein, welches deutlich bei jedem Stoße oder äußerer Gewalt erkannt wird, die auf elastische Theile gerichtet werden; denn die anderen, welche nicht elastisch sind und folglich bei äußerem Angriffe keinen nach innen gehenden Winkel bilden, empfangen des Angriffes ersten Moment und brechen daher, weil sie gleichzeitig gegen diesen äußeren Angriff reagieren. Die Erfahrung zeigt, daß verschiedene Handwerke und Handtierungen, sowohl im Aeußeren als Inneren ihres Wesens, verschieden auf ihre Betreiber einwirken. Auch lehrt sie uns, daß der mindeste Druck auf einen Nerven ihn reizt; ein stärkerer schmerzt, ein noch stärkerer betäubt und der allerstärkste lähmt ihn. Wäre es nicht so, so würde nie ein Stoß, ein Hub ꝛc. in einem einzigen Augenblicke tödten, sondern bloß den nächsten besten Theil zerstören können. Die Erfahrung sagt ferner, daß man, auch als Kranker, beßer schläft, wenn man sich in eine gewisse, nach dem Körper und dem Bette passende Lage bringt. Was beweis't dieß, wenn nicht die mechanische Einwirkung auf das Innere des Körpers? Personen, welche von irgend einem inneren Leiden beschwert sind, suchen stets eine gewisse Lage auf Tisch, Stuhl ꝛc., um durch diese äußeren Winkel den inneren Schmerz zu lindern. Diese ihre selbstgesuchte Stellung oder Lage ist auch ein sicherer Leiter für den Gymnasten in Krankheitsfällen.

Auch in quantitativer Beziehung ist die mechanische Einwirkung gleich der chemischen. Wenn, um das Gleichgewicht wieder in einen kränklichen Organismus zu bringen, es bloß auf eines äußeren Dinges Ueberstärke ankäme dieß Ungleichgewicht zu heben und dieses äußeren Dinges Kraft sich nicht im Allerunbedeutendsten und Geringsten nach dem Zustande des Kranken zu graduieren brauchte, so würde eben so wenig das Chemische quantitativ graduiert zu werden brauchen, weil es in Allem dem Mecha-

nischen entspricht (s. St. 15). Daß eine überfrühte, übertriebene Arbeit das Wachsthum sowohl bei Menschen als Thieren hindert, ist allgemein bekannt; daraus folgt aber nicht der Schlußsatz, daß eine richtige gymnastische Behandlung das Wachsthum bei Jünglingen zurückhalte. Manche, selbst Aerzte, welche der Gymnastik Nutzen anerkennen, glauben dieß und vermuthen, daß der Körper, statt in die Höhe zu wachsen, in der proportionellen Ausdehnung und Stärke der Theile Ersatz suche. Das Letzte ist wahr, nicht das Erste. Es ist bloß eine zu frühe und zu harte Arbeit, welche des Organismus Entwickelung hindert oder ihn wenigstens aufhält. Aber es giebt manche kleinwachsene Personen, obwohl ihr Körper sich kaum nach eigenem Bedürfnisse, geschweige über dasselbe hinausbewegt. Daß ein Körper durch eine abgemeßene Bewegung mehr Muskelmasse und Festigkeit erhält, beweis't nicht, daß er in seinem Wachsthum in die Höhe aufgehalten worden sei. Wenn das Chemische und Mechanische durch diese abgemeßene Bewegung in gehöriges Gleichgewicht zu einander kommen, so muß des Körpers Wachsthum dadurch auf allen Punkten und in allen Richtungen gleichmäßig nach seiner individuellen Bestimmung befördert werden. Dieß zeigt sich auch am Geripp (skelettet) auf das Deutlichste; denn die rechts und links ebenmäßigen Beine an einem normalen Skelette sind immer gleich an Länge, obschon ungleich an Festigkeit und Dicke, weil die Beinröhre in dem Arme oder Beine, welche am meisten geübt wurde, vorzugsweise die Nahrung an sich gezogen hat.

Zweite Abtheilung.

Die Grundzüge der pädagogiſchen Gymnaſtik.

Inhalt.

---

1. Elemente der Gymnaſtik.
2. Der Begriff pädagogiſcher Gymnaſtik.
3. Sphäre der Bewegungen.
4. Bewegungen ohne Geräth (machineri).
5. Einfache Bewegungen.
6. Zuſammengeſetzte Bewegungen.
7. Schweben (Balansering).
8. Gehen (Gång).
9. Springen (Språng).
10. Schwimmen (Simning).
11. Bewegungen mit Geräth (machineri).
12. Heben (Häfningar).
13. Klettern oder Entern (Äntringar).
14. Winden oder Schlenkern (Slingringar).
15. Spannen (Spänningar).
16. Schweben auf ſchmaler Oberfläche und mit Laſten.
17. Schwingen auf Holzpferden (Voltigering på trähäst).
18. Schwingen auf lebenden Pferden (Voltigering på lefvande häst).
19. Gymnaſtiſche Spiele.

---

1. Elemente der Gymnastik.

Unter Theorie der Gymnastik wird hier die Lehre von den Körperbewegungen, in Uebereinstimmung (enlighet) mit den Gesetzen, welche der menschliche Organismus zeigt, verstanden. Wir haben in der ersten Abtheilung gezeigt, daß diese Gesetze nur auf vollkommene Uebereinstimmung (likstämmighet) unter den Theilen des Organismus zielen und daß Gesundheit der Ausdruck dieser Harmonie im Organismus ist; durch des Menschen Verhältniß aber sowohl zu sich selbst als zur äußeren Welt, und noch mehr durch der menschlichen Natur jetzigen Verfall müßen der Gymnastik Elemente sich in vier verschiedene Hauptrichtungen ausbreiten: eine subjektiv-aktive, eine objektiv-aktive, eine subjektiv-passive und eine objektiv-passive. Alle diese vier verschiedenen Verhältnisse haben ihre Basis in den drei Grundformen, weil diese die Potenzen des Organismus sind. Im ersten Falle denken wir uns den Menschen vermittelst seiner eigenen Kraft handelnd, um dieselbe zu unterhalten und zu entwickeln; im andern Falle ist sein Handeln ein Streit mit einer andern äußeren Kraft, welche auf ihn zurückzuwirken sucht; im dritten Falle ist sein Organismus in einer gewissen Störung, in welcher er weniger selbst handeln kann, als sich behandeln laßen, d. h. mechanische Einwirkung von äußeren Mitteln annehmen muß; im vierten oder letzten Falle drückt der Mensch bloß sein inneres Wesen im Verhältnisse zu einem anderen aus. Hiedurch entstehen vier Haupttheile von Gymnastik, welche genannt werden:

1) Pädagogische Gymnastik, vermittelst welcher der Mensch seinen Körper unter seinen eigenen Willen setzen lernt.

2) Militär-Gymnastik, worin der Mensch vermittelst eines äußern Dinges, d. h. Waffen, oder auch mittelst seiner eigenen körperlichen Kraft einen andern äußeren Willen unter seinen Willen zu setzen sucht.

3) Medicinische Gymnastik (Medikalgymnastik), wodurch der Mensch entweder mittelst seiner selbst in passender Lage oder mittelst Anderer Hülfe (biträde) und einwirkender Bewegungen die Leiden zu lindern oder zu überwinden sucht, welche in seinem Körper durch dessen abnorme Verhältnisse entstanden sind.

4) Aesthetische Gymnastik, wodurch der Mensch körperlich sein inneres Wesen, Gedanken und Empfindungen, anschaulich zu machen sucht.[1])

Der Totalbegriff der Gymnastik steht im vollständigen Zusammenhange mit dem, was im Eingange der ersten Abtheilung von der Einheit (enheten) gesagt worden ist; daher sind die vier Haupttheile der Gymnastik auch unter einander übereinstimmend (likstämmiga); denn die Bewegungen, welche einem jeden von diesen Theilen angehören, müßen mit dem Organismus Eins sein. Die pädagogische Gymnastik entwickelt die angeborene Anlage zu Einheit unter den Theilen. In der militärischen wird Einheit zwischen dem Körper und der Waffe, im Verhältnisse zu des Gegners Aeußerungen, gesucht. Durch die medicinische (den medikala) sucht man die Einheit unter den Theilen wiederherzustellen, welche durch ihr abnormes Verhältniß verloren gegangen ist; und durch die ästhetische drückt das Subjekt die Einheit aus, welche zwischen seinem geistigen und körperlichen Wesen besteht. Somit haben alle vier Haupttheile auch einen gegenseitigen Zusammenhang und der Gymnast, welcher die Einheit in und unter ihnen außer Acht läßt, hat kein Gesetz, sondern bloß ein Gutdünken oder die Mode zum Leiter für seine Handlungen.

Nachdem aller Begriff von physischer Erziehung in unserm Welttheile verschwunden war, hat man der Kunstgymnastik, (Seiltänzerei, Kunstreiterei, Equilibristerei ꝛc.) eine größere Wichtigkeit gegeben, als dieselben an sich in Wirklichkeit verdienen.[2]) Gleichwohl hat man derselben zu danken, daß die jüngeren Generationen die Körperbewegungen nicht für ganz und gar unmöglich in unserer Zeit gehalten haben; die einseitige Entwickelung aber, welche die Kunstgymnastik, in Folge ihres einzigen Zweckes die Zuschauer in Staunen zu setzen, hat und haben mußte, ist durchaus der Bedingung widerstreitend, welche wir weiter oben für harmonische (harmoniösa) Entwickelung des menschlichen Organismus angenommen haben. In unserm Welttheile und in unsrer Zeit kann diese Art Gymnastik angesehen werden, als habe sie denselben Ursprung, dieselbe Wirkung auf die bürgerliche Gesellschaft, wie vormals der Athletismus bei den Südländern hatte, weshalb

---

[1]) Es scheint auf den ersten Anblick, als müßte die ästhetische Gymnastik nicht objektiv-passiv, sondern objektiv-aktiv sein; aber wenn man dieselbe mit der Militär-Gymnastik (der objektiv-aktiven) vergleicht, so hat man sogleich erkannt, daß die ästhetische Gymnastik nur durch Passivität sich ausspricht. Wenn man zuerst vermittelst Zeichen seinem Feinde droht und darnach ihn mit einer Waffe mordet, so ist das erste Tempo objektiv-passiv, denn es drückt nur des Individuums inneres Wesen im Verhältnisse zu einem andern äußeren Wesen aus; das andere Tempo aber, worin das gefaßte Ziel zerstört wird, ist geradezu objektiv-aktiv und gehört somit zur militärischen Gymnastik. Dieses wird deutlicher an der Mimik und am Allerdeutlichsten an einem wahren Kunstwerke: einer Bildsäule, einem historischen Gemälde u. s. w.; denn diese objektiviſiert das innere Wesen eines Menschen oder einer mystischen Figur, eben sowohl wenn sie in voller Ruhe, als wenn sie in vollem Kampfe ist.

[2]) Die indischen Jongleurs müßen hiebei weniger streng beurtheilt werden; denn sie streben viel mehr nach gleichmäßiger und vielseitiger Ausbildung als die europäischen, deren Kunst äußerst einseitig ist.

Hippokrates, der selbst täglich Gymnastik trieb und seinen Patienten vorschrieb, von den Athleten sagte, daß sie selber nicht wüßten, ob sie eine Seele hätten.

2. Der Begriff der pädagogischen Gymnastik.

In der ersten Abtheilung ist bereits gezeigt worden, daß nur Einheit des Organismus mit sich selbst als der Ausdruck von dessen wirklichem Dasein angesehen werden könne. Wir haben ferner im vorhergehenden Stücke gesagt, daß die Theorie der Gymnastik eine Lehre von den Körperbewegungen in Uebereinstimmung mit den Gesetzen des menschlichen Organismus sei; folglich muß Einheit in derselben das vornehmste Ziel und das Mittel für genannte Bewegungen sein; denn alle Erziehung, welche Widerstreit entweder gegen die äußere oder die innere Natur wirkt, streitet auch gegen die allgemeine Weltordnung, folglich sowohl gegen die Theile als gegen das Ganze. Soll nun eine harmonische Entwickelung in den Theilen gewonnen werden, so muß man das Vorurtheil, welches die sogenannte feine Sitte oder gute Lebensart (belefvenhet) unserer Zeit gebietet, nur die rechte Hand zu üben, abthun. Die Unrichtigkeit hievon wird von dem leicht eingesehen werden, der begreift, was eine richtige harmonische Entwickelung sagen will, und Mancher ist durch Unglücksfälle gezwungen worden, noch auf alte Tage mit der Linken zu lernen, was er bereits als junger Mensch hätte lernen sollen. [1])

Jede Bemühung, die menschlichen Vermögen Leibes und der Seele zu entwickeln, ist eine Erziehung; daher jede Gymnastik auch eine Lehranstalt, und als solche nach allen Theilen bestimmt und allseitig sein, d. h. nicht ausschließend sich auf irgend einen gewissen Theil des Körpers richten muß, denn gewöhnlicher Weise will ein Jeder am Liebsten thun, was er am Besten kann, weil dieß ihm am Leichtesten ist; aber auf diese Weise bliebe alle Gymnastik einseitig und jede Bewegung nur abhängig vom Gutdünken des Zöglings (elevens) oder auch, wie noch öfter geschieht, ein Gegenstand für die Aufschneiderei des Gymnastiklehrers und die Bewunderung des Unkundigen. [2])

Jeder Künstler, gleichwie der, welcher ein Handwerk treibt, das größere technische Fertigkeit fordert, bedarf beständiger Uebung darin, wenn er

---

[1]) Thiere, welche von der s. g. feinen Sitte nicht gehindert werden, haben gleiche Stärke und Geschicklichkeit so in beiden Vorderbeinen wie in beiden Hinterbeinen.

[2]) Manche Eltern erwarten, daß ihre Kinder sich durch Gymnastik ganz besondere Künste aneignen werden; sie betrügen sich aber, wenn sie glauben daß der rechte Gymnast Jongleurs bilde. Wenn sie ihre zuvor klein- oder klumpgewachsenen Lieblinge und die Wirkung einer rechten gymnastischen Behandlung betrachten, so werden sie in der Jugend harmonische Ausbildung des Körpers finden. Wenn täglicher Umgang mit Kindern Eltern und Geschwister die gradweise zunehmende Lebendigkeit und Seelenkraft zu sehen verhindert, welche die ersteren mittelst Gymnastik erlangen, so werden doch andere, die sie seltener sehen, diese Fortschritte erkennen.

nicht seine einmal gewonnene körperliche Sicherheit verlieren will; und diese Uebung ist daher auch eine gymnastische Erziehung, obgleich einseitig auf ein gewisses Ziel gerichtet, während die pädagogische Gymnastik dagegen allseitig sein muß, mithin nicht zu einer ausschließenden Kunstfertigkeit streben darf.

Wir haben im vorigen Stücke gesagt, das Ziel der pädagogischen Gymnastik sei, den Menschen zu lehren, daß er seinen Körper unter seinen Willen bringe. In St. 16. Abth. I. ist geäußert worden, daß der Wille eine entweder dunklere oder klarere Selbsterkenntniß sei. Die letztere macht den wahren Willen aus, folglich kann hier nicht von einem Willen die Rede sein, welcher sich über die Grenze der Möglichkeit erstreckt; denn er ist eine Unvernunft und wird in einem höheren Grade Wildheit oder Narrheit. Die Muskelsphäre und die Gesetze der Schwere bestimmen der Bewegungen Grenzen. Ein Vernunftwesen muß seinen Willen nicht über sein wirkliches Vermögen strecken, indem selbst Thiere durch den bloßen Instinkt ihre Unternehmungen nach Gesetzen ihres Körpers bestimmen. Wir haben somit ein für allemal bestimmt, daß jede Bewegung vom menschlichen Organismus abhangen müße, und was irgend außer demselben liegt, ein eben so unnützes als gefährliches Narrenspiel sei.

Da es nun keinen Menschenkörper giebt, der nicht Bewegung bedürfte und jeder Körpertheil, im Verhältnisse zu seinem Umfange, Natur und Bedeutung im Organismus, seinen Antheil an diesem Vorsorgemittel für die Gesundheit fordert, so wird die unbedeutendste Uebung eben so wichtig als die künstlichste; ja sie wird es um so mehr, als die letztere aus der ersteren hervorgeht. Jüngere und Aeltere können gehen; Jüngere und Aeltere bedürfen gleichwohl des Gehens, sofern sie nicht in Verfall gerathen wollen; und was ist Gehen (gäng) anders, als eine ebenmäßige Abwägung und Aenderung von des Rumpfes Gewichte auf die niederen Extremitäten. Diese Abwägung oder Balancierung wird alsdann nothwendig zu unterhalten. Wie kann dieses mit vollkommenem Vortheile für den Körper geschehen, wenn nicht mittelst einer vereinfachten Uebung, welche das Gleichgewicht in vorgenannte Körpertheile bringt? Auf diese Weise sehen wir, wie man, um das Mittel einer wahren gymnastischen Ausbildung und ihrer Unterhaltung zu erreichen, zu den Urtypen für jede Bewegung selbst, d. h. zum allereinfachsten Tempo dieser Bewegung zurückgehen muß. Das Kleinliche, was Mancher in einer vollkommen vereinfachten Bewegung zu finden glaubt, verschwindet auf die Weise für den, der begreift daß Bewegung entweder einfach oder zusammengesetzt ist. Daß nur Wenige diesen Unterschied begreifen, ist eine natürliche Folge von dem jetzigen Mangel an physischer Ausbildung und die Schlaffheit, welche daraus folgt, verursacht daß man, auch bei intellektueller Ausbildung, allgemein die ersten, einfachsten Begriffe in einer Wißenschaft zu überhüpfen sucht. Anders war es mit Gelehrten der Vorzeit, die Männer an Leib und Seele waren. Lorbeer schmückte nicht ihren Scheitel, während der Flaum erst noch auf ihrem Kinne saß. Zwischen dem Physischen und Psychischen herrscht eine Uebereinstimmung (likstämmighet), die wir bisher nicht

angeführt haben, die nämlich, daß für diese beiden Vermögen das Einfachste allezeit das Schwerste ist und daß man bei beider Entwickelung gleichwohl allezeit mit dem Einfachsten anfangen muß. Dieß ist das einmal bestimmte Gesetz für alles Organische in seinem Entwickelungsprocesse, von der geringsten Pflanze bis zum tiefdenkenden Philosophen. Alles Zusammenhäufen streitet gegen Natur und Vernunft. Der Gelehrte, der sich in einen wißenschaftlichen Gegenstand selbständig zu vertiefen versucht, muß sich dieser Bedingung unterwerfen und der stärkste Schnellläufer (snabblöpare) wird sich lange mühen, um ein einfaches Balancierstück zu lernen, wenn es gleich leicht zu sein scheint. Wir finden hiernach, daß in der pädagogischen Gymnastik keine Bewegung zu einfach sein kann. Welchen Werth hat wohl ein ABC, ein Kreiß, Geviert oder Dreieck ꝛc. einzig und allein als Figuren? Gleichwohl kann der Philosoph, der Astronom ꝛc. dieser Figuren nicht entbehren. Als Mittel (Vehikel) für die Wißenschaft erhalten sie ja eine wirkliche Bedeutung. So ist es auch mit jeder gymnastischen Bewegung (gymnastikrörelse), wenn sie richtig ausgeführt wird; sieht man aber von der Idee des Organismus ab, so ist jede Bewegung ohne allen Werth. Nur mit Hinblick auf diese erhält sie Bedeutung und ihr Unwerth liegt dann allein in ihrer Unrichtigkeit, entweder in physischer Hinsicht als unmöglich, oder in moralischer Beziehung als außer Verband mit dem wahren Pädagogischen d. i. Uebereinstimmung im Organismus; denn der Körper, der nicht Friede in ihm selbst hat, ist auch in Streit mit seinem endlichen Wesen. Abgestumpfter Trinker und Weichlinge Reizbarkeit, ebenso starker zügelloser Klopffechter (slagskämpars) Ungeschlachtheit (okynne) beweist dieß.

2. Allgemeine Regeln für Körperausbildung.

Als Schlußfolgen (Corollarien) dessen, was bereits dargestellt worden ist, dürften folgende Sätze zur allgemeinen Grundlage (grunder) für körperliche Ausbildung angenommen werden:

1) Ziel der Gymnastik ist, den menschlichen Körper mittelst richtig bestimmter Bewegungen richtig auszubilden.

2) Richtig bestimmte Bewegungen heißen die, welche ihren inneren Grund in der Beschaffenheit des Körpers haben, der durch dieselben ausgebildet werden soll.

3) Richtig ausgebildet wird der Körper genannt, wenn alle seine Theile in so vollkommener Uebereinstimmung unter einander sind, als nach jeder Person besonderen Anlagen möglich ist.

4) Der menschliche Körper kann in seiner Ausbildung nicht weiter reichen, als was die Anlagen mitbringen, die in denselben niedergelegt sind.

5) Durch Mangel an Uebung können die dem Menschen angeborenen Anlagen zurückgedrängt (döljas), nicht aber vernichtet (tillintetgöras) werden.

6) Durch unrichtige, zweckwidrige Uebung können diese angeborenen Anlagen noch mehr in ihrem Hervortreten gehindert werden. Eine unrichtige Uebung wird folglich für die Gleichmäßigkeit in Ausbildung des Körpers mehr zum Schaden, als zum Nutzen gereichen.

7) Alle einseitige Ausbildung macht die Bewegungen schwerer sowohl zu lernen, als zu behalten; eine vielseitige Ausbildung vereinfacht und erleichtert sie.

8) Steifheit (stelhet) oder Unbeweglichkeit (orörlighet) in einem gewissen Körpertheile ist bei manchen Personen sehr gewöhnlich eine einseitige Ueberkraft (öfverkraft), welche allezeit eine entsprechende Schwachheit in andern Körpertheilen in Folge hat.

9) Mittelst ebenmäßig vertheilter Anstrengung kann die Ueberstärke in einem Körpertheile herabgestimmt (nedstämmas) und schwächerer Theile Kraft erhöht werden.

10) Es ist nicht gewisser Körpertheile größere oder geringere Oberfläche, welche persönliche Stärke oder Schwäche bestimmt; sondern das Verhältniß zwischen allen Theilen des Körpers ist es, welches dieß bestimmt. Daher kommen hier auch nicht die geerbten Krankheitsanlagen, selbst verursachende Gebrechlichkeiten ꝛc., welche gewissen Personen ankleben, in Frage.

11) Alle wirkliche und erhöhte Kraft ist eine gleichzeitige Sammlung (Concentration) im Wirkungsvermögen (Aktion und Reaktion) der Theile. Dieß muß sich somit in einem und demselben Moment äußern, wenn die Kraft ihre höchste Potenz erreicht.

12) Gesundheit und Kraft in ihrer Fülle (fulhet) sind daher gleichbedeutend; beide hangen von der Uebereinstimmung zwischen allen Theilen des Körpers ab.

13) Wenn man seine Gymnastik mit den allereinfachsten Urformen anfängt, kann man, Schritt für Schritt, zu den allerschwersten Bewegungen ohne mindeste Gefahr vorschreiten, weil der Zögling (Eleven) seine Kraft kennt und weiß, was er thut und thun kann.

3. Sphäre der Bewegungen.

Jede vom menschlichen Willen abhängige und mit dem Organismus übereinstimmende Bewegungsform ist ein Gedanke körperlich ausgeführt; und wie jeder Gedanke eine Vernunft-Wahrheit haben muß, woraus eine Schlußfolge nach der andern abgeleitet wird, so muß auch jede wahre Körperbewegung einen bestimmten Ausgangspunkt, wonach sie berechnet werden soll, gewisse Punkte, durch welche sie geht, und einen gewissen Schlußpunkt, wo sie aufhören soll, haben. Um den ersten (den Ausgangspunkt) bestimmen zu können, wird gefordert, daß der Zögling eine bestimmte Stellung annimmt, die wir Ausgangs- oder Anfangsstellung (utgångsställning) nennen. Aber wie jede aktiv richtige Körperbewegung innerhalb der Muskelsphäre des Körpers liegen muß, so wird es außerdem, um die Punkte zu bestimmen, durch welche die Bewegung

um den rechten Schlußpunkt zu erreichen gehen soll, oft nothwendig, dazu äußere Handreichung oder Unterstützung (stöd) zu benützen. Die Bewegung, welche der Zögling nur durch sich selbst, ohne Stütze oder Hülfe (stöd eller hjelp) eines Geräthes (af machineri), bewerkstelligt, heißt freistehende Bewegung (fristående rörelse). Die Hülfe selbst wird wiederum entweder vom Lehrer allein oder vom Geräth allein, oder auch durch Handreichung von einer oder mehr Personen sowohl mit als ohne Hülfe (biträde) von Lehrern oder Geräthen ausgeführt und der oder die, so Hülfe geben (gifva stöd), müßen immer selbst eine solche Stellung beobachten, welche den Bewegungen entspricht, die der Zögling machen soll. Dieses geschieht

1) mittelst Fixierung (fixering) der oberen oder unteren Extremitäten (Glieder) auf einen gewissen Punkt des Zöglings;

2) durch Veränderung der Gliedwinkel in gleichem Verhältniß, als des Zöglings Winkel vermittelst der Bewegung sich abändern;

3) dadurch, daß die Hülfen (stöden) beständig ihren eigenen Körper mittelst einer den Winkeln ihrer Körperseiten entsprechenden Basis in vollkommenem Gleichgewichte erhalten;

4) wird alles Dieses beobachtet, so ist die Hülfe (stödet) sicher; im entgegengesetzten Falle dagegen wird des Zöglings Bewegung unbestimmt und die Folgen davon werden nicht selten gefährlich.

4. Bewegungen ohne Geräthe.

Eben so einfach, wie die pädagogische Gymnastik in Zweck und Anwendung ist, muß auch ihre Ausübung (utöfning) sein. Sie wird ausgeführt mittelst Bewegungen ohne Geräth und Bewegungen mit Geräth (rörelser utan machineri och rörelser med machineri), welche aber sowohl nach Begriff als nach Form identisch sind und sich nur nach Graden der Stärke, sowie nach verschiedenen Mitteln (vehiklar) und örtlichen Verhältnissen (localförhållanden) sondern.

Die Bewegungen ohne Geräth werden in einfache und zusammengesetzte getheilt. Die ersteren sind gewöhnlich durchaus freistehend und werden vom Zöglinge selbst ohne alle Beihülfe (biträde) ausgeführt; bei den letzteren dagegen giebt es feste Punkte für die Bewegung der Hülfen (af de stöd), welche die Zöglinge einander leisten. Die allgemeinsten Vortheile von dieser Art Gymnastik sind 1) daß die Bewegungsformeln so einfach sind, daß Jeder sie faßen und körperlich ihren Zweck begreifen kann; 2) daß diese Bewegungen auf jeder beliebigen Stelle, außen oder eingeschloßen, sowohl auf offenem Felde als auf dem Wege, sowohl im Schulraume als im Uebungssaale (gymnastiksalen) geschehen können; 3) daß eine größere Anzahl Zöglinge auf einmal sie vornehmen können und daher große Zeit dadurch erspart wird; 4) daß zu ihnen nicht die geringste Vorrichtung (apparelj) erfordert wird und daher auch derartige Unkosten erspart werden; 5) daß durch sie die Zöglinge sich an Bestimmtheit und Aufmerksamkeit gewöhnen, weil jedes

Tempo gleichzeitig von Vielen ausgeführt werden muß; 6) daß die Hülfen (de stöd), welche die eine Abtheilung der andern leisten soll, den Sinn für Hülffertigkeit (hjelpsamhet) und Aufmerksamkeit gegen Andere weckt; 7) daß die, welche Hülfe leisten, auch dabei abwechselnd Uebung machen und sowohl die die Bewegungen Machenden als die Hülfen gleichzeitig bestimmte Leibesübungen ausführen; 8) daß den Uebenden durch lebendige Hülfe mehr Feingefühl (finkänsla) der Bewegung beigebracht wird als durch todte Geräthe.

5. Einfache Bewegungen.

Eine Bewegung wird einfach genannt, wenn scheinbar bloß ein gewisser Körpertheil sie ausführt; wie aber jede Bewegung einen Anfangspunkt (utgångspunkt) haben muß, so müßen auch andere Körpertheile als Antagonisten an der Bewegung Theil nehmen, unberechnet die Muskeltheile, welche als solche an der Bewegungsform des Hauptagenten Theil haben.

6. Zusammengesetzte Bewegungen.

Diese können auch so ausgeführt werden, daß bloß Ein Körpertheil dabei agiert (agerar) und die übrigen passiv sind, oder auch, wie gewöhnlich, viele Körpertheile oder auch alle Theile des Körpers, wie beim Springen und bei schweren Schwebeübungen (balanceringar), daran Theil nehmen. — (Zu zusammengesetzten Bewegungen gehören die am Gemeinsten im Leben vorkommenden 7. 8. 9.)

7. Schweben (Balancering.)

Schweben ist eine gleichzeitige Uebereinstimmung (sammanstämning) in allen Theilen des Körpers zu Einer und derselben Stellung (ställning). Die oberen oder unteren Glieder oder auch das Gesäß beim Reiten und im Schluße eines Sprunges auf's Pferd sind hiebei des Körpers Stützpunkte und äußern diese sich entweder durch eine größere Basis, wenn beide Füße oder Arme sie bilden, oder durch eine geringere, wenn bloß der eine Fuß oder Arm einen Hebel (hälstång) gegen des Körpers Uebergewicht ausmacht. Am Gemeinsten geht das Schweben im Gange oder Stande vor sich, wenn diese mit Bestimmtheit verrichtet werden. — Es giebt auch, wie man weiß, verschiedene Hülfen, worauf der balancierende menschliche Körper getragen werden kann, als breite und feste, sichere Fußunterlagen (Fußboden, Platten) oder schmale und unsichere, als Kugel, Seil, Spitze ꝛc. Andere Stützpunkte als die Extremitäten giebt es eigentlich nicht für eine reine Gymnastikbewegung (gymnastikrörelse); denn den

Kopf zum Stützpunkt zu machen, wie Kinder oder Künstemacher thun, ist eine Bewegung ohne Sicherheit weder für Ziel noch Begrenzung und ihre Wirkung kann daher auch gefährlich werden. Muskeln des Halses werden bestimmter in allen verschiedenen Ebenen mittelst Bewegungen ohne Geräth geübt. In aufrechter Stellung Lasten auf dem Kopfe balancieren ist nützlich, so weit diese den Kräften des Subjektes anpassen.

8. Gehen (gång).

Alle Gymnasten machen diese zusammengesetzte Bewegung zur ersten Uebung in ihren Lektionen, wie zur ersten in ihren mehr oder minder systematischen Darstellungen von den Bewegungsformen. Sie verrathen dadurch ihren Mangel an natürlichem Bewegungssysteme. Beweis für diese Unnatürlichkeit in den Bewegungssystemen liegt darin, daß manche Jahre nöthig sind, um diese Bewegung sicher zu lernen und daß selbe Bewegung einzig dem Menschen zukommt. Sie bedarf daher, durch alle Gradationen übriger Bewegungen, welche denen anderer Thiere verwandter sind, vorbereitet zu werden. — Wenn wir uns im Vorhergehenden recht ausgedrückt haben, so dürfte es begreiflich sein, daß man auf keine Weise die Natur verfrühen (devancera) darf. Fehler unserer Zeit ist, Alles zur Unzeit zu thun, darum wird nichts gethan. Man will daß das Kind vor der Zeit mit Seelenanstrengungen beginnen soll; ebenso mit denen des Körpers. Beides ist gleich fehlerhaft. — „Laßt das Kind kriechen, bis es gehen kann" sagt ein Sprüchwort und dieß gilt in physischer, wie in psychischer Beziehung. — Erst im 7. und 8. Jahre darf das Kind öffentliche Gymnastikbildung erhalten. Leicht strengt es sich durch Wetteifer mit Aelteren mehr an als nützlich ist. Vor der Zeit darf das Kind nicht mit den Gliedern arbeiten, um seine eigene Körperlast tragen zu können. Dieß ist anfangs zu viel. Erst wenn die junge Katze und das Eichhorn halbwachsen ist, fangen sie an auf Bäume zu klettern. — Das Kind muß auch den Rücken und daran liegende Theile ausbilden (uparbeta). — Die Bewegung, die wir Gehen (gång) nennen, ist, wenn sie mit voller Anmuth und Kraft ausgeführt wird, die schwerste von allen. Kaum sieht man einen einzigen Equilibristen sie recht ausführen: entweder trabt er oder knickt die Kniee, biegt die Schultern u. s. w., welches ihm Leichtigkeit im Gange benimmt und größere Stärke auf einer Stelle als auf einer andern beweist. — Wie das Kind mannichfaltiger Bewegungen bedarf, ehe es, ohne zu fallen, gehen kann, so bedarf der entwickeltere Körper mannichfaltiger vorbereitender Bewegungen, welche *theilweise* denselben entwickeln, ehe das *allgemeine* Gleichgewicht hervortreten kann, welches einen sicheren und natürlichen Gang ausführt. — Da diese Bewegung dem Menschen allein zugehört, so ist sie zugleich so ausdrucksvoll, daß man unter vielen unbekannten Personen leicht einen Bekannten an seinem Gange erkennt.[1])

[1]) Die Gesetze für das Gehen, welche ein gleiches Interesse für den höheren Militär, den Gymnasten, den Arzt, den Physiologen und den Physiker haben,

9. Springen (Språng).

Springen ist eine Aufhebung von dem Schwergewichte des Körpers und eine augenblickliche Versetzung so in Höhe als Länge (Weite)[1]), ohne feste Grundlage (käste) für die Füße, wovon man weiter sehe im Reglement für freistehende Gymnastik. Stockholm 1836. S. 96 f.

10. Schwimmen (Simning).

(Nach des Verfaßers Anzeichnung scheint es, daß er bei der Frage um diese zusammengesetzte Bewegung Franklin's Schwimmlehre bisher für die beste angesehen habe. I.)[2])

11. Bewegungen an Geräthen (med machineri).

(Im Vorhergehenden und Nachfolgenden Andeutung darüber — L.)

12. Heben (Häfningar).

Alle Bewegungen auf stehendem Fuße verhalten sich zu den Hebungen und diese wiederum zu Enterungen (äntringerna), wie diese sich zum Springen (spranget) verhalten. Hebung, sowohl in lothrechter als in winkelrechter Stellung, ist eine Kraftanstrengung, welche nur in den Extremitäten sich äußert, während der ganze übrige Theil des Körpers passiv ist.

13. Klettern und Entern (Äntringar).

Klettern (Aentring) ist Verbindung beider Extremitäten, um den Körper in eine gewisse Höhe und verschiedene Momente zu versetzen (kommandera).

---

finden sich am Naturgetreusten durch Erfahrung und Versuch entwickelt von den Brüdern Weber in ihrer meisterhaften Arbeit. „Mechanik des menschlichen Gehwerkzeuges. Leipzig 1836", welches von allen am Genügendstrn den specifischen Unterschied von Gehen und Springen zeigt. L.

[1]) Språng är ett tillintetgörande af kroppens tyngd och en ögonblicklig förflyttning så i högd som längd.

[2]) Des Verfaßers Schwimmlehre unterscheidet sich doch von der aller Vorgänger, aber als zur speciellen Bewegungslehre gehörig hat sie dort ihren eigentlichen Platz. G.

14. Schlenkern oder Durchwinden (Slingringar).

15. Spannen und Dehnen (Spänningar).

16. Schweben (Balanceringar) auf schmalen Oberflächen und mit Lasten oder Gewichten.

17. Schwingen (Voltigering) auf dem Holzpferde.

Bei den vorbereitenden Schwingübungen, welche auf dem Holzpferde geschehen, muß jede Bewegung nach den Forderungen berechnet sein, worauf das Schwingen (voltigen) am lebenden Pferde sich gründet. Beide haben sie, wie alle andern Bewegungen, einen gewissen Anfangs- (utgångs-) und Schlußpunkt.

18. Schwingen (Voltigering) auf lebendigem Pferde.

Schwingen unterscheidet sich vom Ritte dadurch, daß

a) der Schwinger (voltigörern) niemals mit irgend einem Körpertheil auf dem Pferde anliegt, sondern gleichsam über demselben schwebt (sväfvar);

b) niemals eine Stütze (stöd) von Steigbügel oder Zaum gebraucht, sondern bloß augenblicklich sich auf den Sattelknopf (bommen) oder in den Sattel hebt;

c) daß die Bewegungen gemeinlich wagerecht und nur beim Auf- oder Absitzen lothrecht sind;

d) daß die Stellungen auf mannichfaltige Weise abwechseln und nicht auf eine gewisse Körperstellung eingeschränkt werden. Dadurch bildet sich nicht nur der Muth anhaltender aus, sondern auch alle verschiedenen Körpertheile;

e) des Schwingers Beine sind allzeit geschloßen, wenn er nicht im Sattel sitzt, oder auf gleiche Weise wie beim Reiter;

f) daß alle Schlußmomente mit gebogenen Knieen geschehen.

19. Gymnastische Spiele (lekar).

Sinneszerstreuungen (sinnesförströelser) vom gymnastischen Kreiße ausschließen und nur die verdrießliche Arbeit einladen und den streng

berechneten Lerneifer gebieten, das hieße den Geist der Gymnastik tödten. — Aber wenn der Gymnast das Element der Freudigkeit Alles durchglühen laßen soll, wie wird er die Ordnung beibehalten können?

Alles wahre Leben ist Uebereinstimmung (likstämmighet). Friede und Freudigkeit können keinen anderen als diese zum Vater haben; denn der Friede ist Gottes Sohn hier auf Erden, d. h. der Versöhner in seinem inkarnierten Zustande. Die Freude ist der Gottesfunke, welcher in Alles eindringen soll, aber es ist die reine, unschuldige Freude. Der Engel, welcher mit dem gezogenen Schwerte zum Paradiese gestellt ist und nur die Gefallenen von seiner Pforte jagt. Eben so wenig wie der Seele und des Körpers Zusammenwirkung hier in der Zeit in einem Vernunftwesen getrennt werden kann, eben so wenig kann dieses Wesen zu wahrer Bildung der Seele und des Körpers ohne diese Freude fortschreiten. Aber wenn die wahre Freude nur Körper und Seele angehört, wenn sie vereint wirken (denn die Freude der Thiere ist bloß körperlich) und ohne Streit mit einander gedacht werden, so muß diese Freude ein ernstes Streben zu ihrem Ziele haben. Dieß findet sich auch in allen edleren Unternehmungen der Menschen, weil die reine Freude nur in ihnen gefunden werden kann. Der wahre Künstler, der Wißenschaftsmann beweisen dieß.

Eben so mit der Gymnastik. Unschuldige Freude muß Alles durchglühen; aber diese kann nicht getrennt werden von einem ernsten Streben, welches auf des Körpers wirkliche Vortheile sieht, und diese liegen, wie die Freude, in der harmonischen Ausbildung, nicht in dem einseitigen, egoistischen Anschlagen eines gewissen körperlich gemachten Akkordes [1]); denn wahre Freude ist, wie wahrer Gewinn, allzeit eine Friedensvermittelung zwischen dem Geistigen und Körperlichen. Auf diese Weise schmelzen auch Personen mit Personen, Volksstämme mit Volksstämmen zusammen, ja zuletzt das ganze Menschengeschlecht mit dem höchsten Urwesen. Griechenland, politisch selbst in mannigfaltige Staaten und deren verschiedene Forderungen gesondert, machte durch seine Volksfeste, nach deren Zwecke der Sieger fast als ein politisches Individuum angesehen wurde, das seine Nation darstellte, ein einiges Ganze aus. — Selbst der Kampf in den gewöhnlichsten gymnastischen Uebungen, z. B. auf Seil oder Stange, muß auch wie Spiel angesehen werden, sonst wird er übertrieben. Wie im Spiele mehr Freiheit herrscht und viele verschiedene Verhältnisse unter den handelnden Individuen, so gelten darin nicht die Gesetze der strengsten Gymnastik, unter Bedingung der Vorsicht, Friedfertigkeit und Fügsamkeit.

---

[1]) Anslaget af ett visst kroppsliggjordt akord.

Dritte Abtheilung.

Die Grundzüge für Militär-Gymnastik.

Inhalt.

---

1. Von Waffenführung im Allgemeinen.
2. Allgemeine Grundzüge für besondere Waffenführung.
3. Allgemeine Bedingungen der Waffenführung.
4. Von Angriff und Vertheidigung.
5. Von Deckung.
6. Von Einheit in den Grundzügen für Waffenführung.

---

1. Waffenführung im Allgemeinen.

Streit ist die Losung in der ganzen Natur, denn die Existenz selbst ist nur ein fortgesetzter Konflikt zwischen Leben und Materie. Alles hat seine Feinde, welche darauf einzuwirken und es zu vernichten suchen. Selbst die sogenannte unorganische Natur ist in beständigem Streite. Sowohl Kälte als Wärme arbeiten, jede auf ihre Weise, auf die festen Felsen los, welche beständig ihre stolzen Häupter vor der Uebermacht beugen müßen. Die Dünen werden vom Meere weggespült oder aufgeworfen und die großen Revolutionen, welche entweder tief in der Erde, durch vulkanischen Ausbruch, oder oben über der Erde, durch die Annäherung oder Entfernung der Kometen verursacht werden; Alles ist in Streit und es muß so sein, denn gäbe es diesen Streit nicht, so könnte sich auch die Gottheit nicht in der Zeit offenbaren und sie könnte nicht sich selbst bestimmend und ewig sein, wenn Alles würde fortfahren können, gleich ungestörte Ruhe zu genießen wie sein Urheber.

Aber da der Streit dem Menschen, seit er auf Erden wohnhaft wurde, wie ein Erbe zugefallen ist, so muß des Menschen Streit sich ganz anders als die Fehden der übrigen Natur offenbaren. Schon in seinem Wesen liegt nicht bloß der Same zum Streite, welcher jeder Organisation angehört, sondern wie jedes andere Thier, hat er auch seine bestimmten Feinde unter den Thieren, welche er bekämpfen muß, doch hat er auch in diesem Falle eine größere Sphäre als sie, denn er steht in Hinsicht auf seine Existenz in Streit mit der ganzen Natur und in Hinsicht auf seine Pflichten in beständigem Streite mit sich selbst.

Was die Militär-Gymnastik betrifft, so könnte man sagen, daß sie des Körpers Gleichgewicht aufhebe und folglich dem allgemeinen Zwecke der Gymnastik widerstreitend sei, und ich gebe zu daß, wie die Handwaffen nunmehr geführt werden, diese Bemerkung richtig ist. Aber wie der Nordbewohner seine gezogene Waffe zweihandig und wie der Südbewohner seinen Schild in einer Hand und Schwert oder Lanze in der andern führte, oder auch wie Beider Bogenschützen durch gleiche Anstrengung beider Arme ihre Körper zur Uebereinstimmung (till likstämmighet) entwickelten, so müßen auch wir bei gleichem Endzwecke, wenn schon in anderer Waffenrüstung, handeln.

Fechten (fäktning) muß folglich rechts und links gebraucht werden. Das kommt schwer vor, ist aber leicht. Nur dadurch wird die Harmonie in den Körpertheilen und nur durch diese ein volles Vertrauen zur Waffe erhalten.

Auch hier gilt daher, was wir so oft von der Einheit des Organismus gesagt haben; sie muß aber nicht nur das Verhältniß des Subjektes zu sich selbst, sondern auch zu seinem Gegner, so wie zu dessen und zur eigenen Waffe im Auge haben. Daher wird des Subjektes Körper eingetheilt in aktive und passive Hälfte, sofern bloß eine von seinen Händen die Waffe führt; da diese aber vereint ein einziges organisches Ganze ausmachen, so müßen sie auch in jeder Bewegung gleichzeitig und harmonisch agieren. Eben so besteht die Waffe aus zwei Haupttheilen, dem angreifenden und dem vertheidigenden Theile, deren ersterer sich von der Mitte der Klinge zu ihrem Ende, der letztere von der Mitte bis zum Griff erstreckt. So ist auch Angriff und Vertheidigung in ihrem gemeinsamen Zwecke[1]) Eins; denn in ehrlichem Männerstreite greift der Feind nur um sein eigen Leben zu retten an, wie man mit seiner Vertheidigung dasselbe bezweckt.

Die Militärgymnastik hat, in pädagogischer Hinsicht, die große Eigenschaft, den Zögling zu männlicher Geistesgegenwart (själsnärvaro) zu zwingen; denn in derselben muß Entschluß und Handlung in der allergenauesten Verbindung in denselben Momenten sein. Die Mäßigung und die Ruhe, welche richtige Waffenübungen zugleich mit der höchsten Entschloßenheit und Raschheit in der Handlung zuletzt geben, wirken gleich vortheilhaft auf den raschen, wie auf den langsamen Jüngling. Daß es sich hier nicht um gewöhnliche Exercitien handelt, welche das Gutdünken in gewissen Ländern jährlich verändert und Unkundigkeit über Forderungen des menschlichen Organismus in andern Ländern gleich gutdünklich nachäfft[2]), ist leicht einzusehen. Noch weniger kann die militärische Gymnastik dahin zielen, unfriedsame Klopffechter zu bilden. — Der Duellist verdient stets dieselbe Verachtung in unseren Zeiten, wie der Vorzeit Denker für den Athleten hegten, von welchen Hippokrates sagte, daß sie selbst nicht wüßten, ob sie eine Seele hätten. Des Spaniers Thierfechten, des Engländers Boxen und des Nordländers unvorlängst verschwundene Sitte zu ringen oder zu schwingen (Hosenlüpfen att spänna bälte), können nicht zu einer wahren Militärgymnastik benützt werden; sie sind Belustigungen und Racheauftritte, eben so grausam in ihrer Absicht als unwürdig eines gebildeteren Zeitalters. Eine Wildschweinsjagd im Süden, eine Bärenjagd im Norden sind von ganz anderer Natur. Da steht des Menschen Muth und Entschloßenheit in einer beständigen Prüfung, nicht nur gegen ein Wildthier, sondern auch in Hinsicht auf örtliche und materielle Schwierigkeiten.

---

[1]) Nur der Meuchelmörder greift ohne Bedürfniß der Vertheidigung an, weil er selber seine Waffe nicht gegen Angreifer richtet. Erst wenn die Rache sein Opfer zur Selbstvertheidigung geweckt hat, steht Kraft gegen Kraft (Angriff gegen Angriff) auf.

[2]) Es steht verdruckt efterrapar (nachrülpst) statt efterapar.

Die Waffe wird entweder im allgemeinen oder im besondern Streite gebraucht.

Der eine geht gewöhnlich in den andern über und ist daher nothwendig, daß ein Jeder die Waffe sowohl in dem einen als dem andern Falle zu seinem Vortheile anwenden kann.

Bei Führung einer Handwaffe muß die Stellung immer so sein, daß sie den Körper schützt; und die Waffe selbst muß in ihrer Form so beschaffen sein, daß der Körper, durch seine eigene Kraft, sie unbehindert sowohl zu Angriff als zu Vertheidigung führen kann.

Die hauptsächlichsten Handwaffen sind drei: 1. der Degen (värja), 2. der Säbel (Hieb- und Stichdegen), 3. Gewehr und Bajonett, oder Gewehr und Bajonett gesondert.[1])

Da diese drei Waffen hauptsächlichst innerhalb der Grenze wirken, welche des Waffenführenden Muskelkraft hat, so müßen die Gesetze, wonach diese Waffen geführt werden, im Allgemeinen für die eine Waffe wie für die andere dieselben sein, das will sagen daß die Grundstellung und die Grundbewegungen nicht gegen einander streiten dürfen.

Jeder Waffenführende muß seinem Feinde zuvorzukommen suchen d. h. entweder seinen Angriff so geschwind führen, daß sein Feind ihn nicht abwehren kann, oder auch seine Vertheidigung (Parade) so schnell, daß des Feindes Stoß oder Hieb nicht ihm zu schaden hindert. Deshalb müßen des Waffenführenden Bewegungen stets mit möglichst höchster Schnelligkeit geschehen. Gleichwohl ist die Schnelligkeit in den Bewegungen nicht genügend zur Erreichung des Zweckes dem Feinde zuvorzukommen, denn jede Bewegung muß auch richtig sein. —

Eine Bewegung mit Waffen ist nur richtig, wenn sie ganz zu des Körpers Vertheidigung dient. Daraus folgt, daß eine Bewegung mit der Waffe nicht außerhalb der Ausstreckung schweben darf, welche des Körpers Stärke hat. Da nun des Körpers Muskelkraft am größten ist, so lange seine Bewegungen nicht außer seiner eigenen Oberfläche gehen, so wird die Schnelligkeit in den Bewegungen dadurch befördert, daß sie von des Körpers Oberfläche begrenzt werden.

Wenn eine Bewegung bestimmt werden soll, so muß man sich einen gewissen Punkt denken, von wo sie ausgeht, und einen gewissen

---

[1]) Lanze (Pike), Hellebarde und Fangspieß (snärjspjut) heißen wohl Handwaffen, sind aber ein Zwitterding von Feuer- und Handgewehr, denn sie agieren außer der Muskelsphäre, welche des Streitenden Körper hat, weshalb sie auch längere Uebung fordern, die bei den Nationen, da diese Waffen einheimisch sind, bereits von Jugend auf erworben werden. Eben so fordern sie eine andere Art zu reiten und eine andere Equipierung als bei uns üblich ist, und wenn sie auch in einem großen Heere nützlich sind, dessen Zahlenverhältniß nicht besondere Regimenter für besondere Waffen aufzustellen braucht, so dürften sie doch bei unserer geringen Militärstärke und der kurzen Zeit, welche bei uns zu den Waffenübungen bestimmt ist, für die Gegenwart entbehrt werden können, bis unsere Nation eine selbständigere physische Ausbildung erlangt hat. Wenn man das Feine unbeachtet läßt und nur das Genaue in der Handtierung dieser Waffe sucht, so dürfte sie weniger für den einzelnen Streit dienlich sein und der Pike Nutzen hauptsächlich gegen den Anfall in Masse berechnet werden können.

Punkt, wohin sie gehen soll, sammt den Punkten, durch welche sie gehen soll. Daraus ergeben sich drei Hauptrichtungen. Die erste ist die Stellung, welche ein Streitender zu seiner Sicherheit, sowohl mit seinem Körper als seiner Waffe, annehmen muß, und diese wird Hut (garde) genannt; die andere ist die Stelle an des Feindes Körper, worauf seine Waffe einwirken soll, und die dritte die Richtung, welche sein Körper und Waffe nehmen muß, um recht und rasch jener Stelle beizukommen.

Ein Angriff kann nicht auf jeder Stelle oder jedem Abstand vom Feinde ausgeführt werden, sondern muß entweder bei Annäherung zu oder Entfernung von ihm, in derselben Linie oder in einer Seitenbewegung gegen ihn geschehen. Das Erste wird Marsch oder Passade vorwärts oder rückwärts, das Letztere Volten oder Wendungen genannt. Durch das Vorrücken (marchen) kann der Abstand zwischen den Gegnern, so viel oder so wenig als erforderlich geändert werden. Die Passade (parade steht) dagegen ist eine mehr forcierte Raumveränderung.

Alles dieses gilt auch für Degen, Säbel und Bajonett; da aber diese Waffen nach Gewicht oder Form unter einander verschieden sind, so müßen sie auch durch die Muskelkraft verschieden gebraucht werden. So wird der Degen bloß mit Einer Hand (rechter oder linker) und auf einen bestimmten Punkt an des Feindes Rumpfe geführt. Der Säbel wird eben so mit Einer Hand (r. oder l.), aber auf mehrere Punkte an der Außenseite von des Feindes Rumpfe geführt.

Das Gewehr mit Bajonett, weit schwerer und länger als Degen oder Säbel, muß mit zwei Händen geführt werden und, gleich dem Degen, die Mittellinie angreifen; zugleich aber mittelst des Kolben zuweilen wie der Säbelhieb gegen die Außenseite desselben gerichtet werden.

Nach dieser Anleitung wird z. B. im Bajonettfechten keine eben so starke Wegdrehung von des Körpers äußerster Seite gefordert wie bei Führung des Degens nothwendig ist, eben so wenig wie manche verschiedene Bewegungen mit Scheinanfall (Finten). —

Direkter Angriff mit dem Degen geschieht gewöhnlich mit Ausfall; denn seine eigene Leichtigkeit fordert es so, wenn er in des Feindes Körper eindringen soll. Beim Säbel braucht man diesen Ausfall seltener, weil die genannte Waffe schwerer ist, und bei der Bajonettwaffe sind Ausfälle aus folgenden Gründen unanwendbar:

1) Richtigen Ausfall[1]) zu lernen wird weit längere Zeit gefordert, als zum ganzen Bajonettfechten;

---

[1]) Unter richtigem Ausfalle wird hier nicht das Alongieren (alongerande) verstanden, welches anderer Länder Fechter ausüben, sondern ich meine das Annähern zum Feinde, so mehr durch die Uebertragung des Körpergewichtes auf den dem Feinde nächsten Fuß ausgeführt, daß auf jedweder Oberfläche mein Körper volle Kraft und Gleichgewicht, vollen Schutz von meiner Waffe hat und mit Leichtigkeit zur Hutstellung (gardställningen) wiederzugelangen. Alles dieses kann nur durch eine parallelle Neigung zwischen beiden Beinen, rechtwinklig im vordern Knie und halbrechtwinklig in des Körpers und beider Beine Neigung gegen die Ebene geschehen, worüber Weiteres in meiner Theorie vom Degen.

Wie unser Schwedisches Degen- und Säbelfechten bereits vor dreißig Jahren in seinen Hauptgrundzügen verändert und verschieden von dem geworden ist, was

2) Ist auch der mehr Geübte für Bruchschäden, Verrenkungen ꝛc. bloßgestellt, wenn er auf schlechtgelegenem Lande oder Grunde einen unrichtigen Ausfall machen würde;

3) Ist der Körper gegen die Waffe nicht geschützt und durch das zwecklose Annähern an den Feind nichts gewonnen, wenn der Ausfall nicht richtig gemacht wird. (S. untenstehende Note.)

4) Der Körper kann bei einem Ausfalle des Gewehres Vorstreckung und Last nicht abwägen, somit muß die letztere die Kraft in ersterem vermindern;

5) Wird die Kraft und die Schnelle beim Aufrichten vermindert durch den langen Hebel. Im Uebrigen s. Bajonettfechtreglement Abth. I. Stockh. 1836. 2. Aufl. S. 45 und 46.

Wenn der Bajonettfechter eine bedeutendere Erhöhung unter seinem Vorderfuße antrifft, ist ein Ausfall minder gefährlich. — Aber dieselbe Annäherung (approch) wird gewonnen, wenn das vordere Knie stark gebogen und der Körper vorgeneigt wird.

Was den Schutz der Waffe angeht, so gilt für alle Waffenübung:

1) Daß Angriff sowohl als Vertheidigung nicht mit dem Theile der Waffe geschehen darf, welcher am besten deren Zweck erfüllt; 2) daß der Waffenführende selbst stets seine eigene Waffe schont, dem Feinde dagegen zu schaden sucht. Daher müßen z. B. alle Bewegungen des Bajonettfechtens auf die Weise gemacht werden, daß des Gewehres wichtigste Theile, Kolbe Schloß und Rohr, wenn auch das Bajonett dabei aufgeopfert werden müßte, unbeschädigt bleiben.

Dieß sei genug vom Gebrauche der Handwaffe im Allgemeinen.

2. Allgemeine Grundzüge für besondere Waffenführung.

Eine Bewegung kann im Allgemeinen als richtig oder unrichtig betrachtet werden. Halb richtig oder halb unrichtig kann keine Bewegung sein, denn entweder erreicht sie vollkommen das Endziel, weswegen sie geschieht, und dann ist sie richtig, oder sie verfehlt ihr Endziel und ist dann unrichtig.

Daß der Körper richtig organisiert ist, wird natürlicher Weise als erste Bedingung dafür vorausgesetzt, daß seine Bewegung richtig sein kann. Die Kraft und die Schnelle, womit sie geäußert oder ausgeführt wird, beweist schließlich ihre Richtigkeit, wozu wieder die andere Bedingung ist, daß der Körper mittelst gymnastisch bestimmter Bewegungen in allen seinen Theilen harmonisch ausgebildet wird.

Im lebenden Organismus ist mechanische Kraft progressives und übereinstimmendes Streben aller Theile, in gleicher Zeit und Raume, zu einem gewissen Punkte. In der graden Linie äußert sich diese Kraft am

---

noch bei andern Völkern gilt, so muß auch die Grundlage für das schwedische Bajonettfechten von den noch gebräuchlichen Bajonettbewegungen in andern Ländern verschieden sein.

höchsten. — Darnach ist die Kraft am stärksten, welche vom rechten Winkel ausgeht. Volle Kraft kann, in derselben Zeit, nur eine einzige Richtung haben. Giebt es aber zwei Direktionen für eine Kraft, so wird beider Wirkung geschwächt und fällt zwischen beider Direktion, immer im Verhältnisse zur gegenseitigen Relation ihrer Kräfte. — Rechtes Maß (justesse) bei Bewegung ist Kraft und Schnelle in gleichem und gleichzeitigem Verhältnisse zu einander, durch gemeinsamen Namen ausgedrückt. — Bei aller Waffenführung kann Kraft, Schnelle und Richtigkeit nicht getrennt werden, weil die Grundelemente dazu von Anatomie und Mechanik ausgehen. — Der ersteren Gesetze bezwecken hier Selbständigkeit, die letztere Kraft und Ausdauer. Der menschliche Körper ist auf solche Weise eine Maschine (machin), welche sich nach bestimmten mechanischen Gesetzen bewegt. Daß er aufrecht stehen kann und nicht fällt, hängt auch zum Theile davon ab, daß seine Winkel einander zur Stütze dienen. — Bewegung aber ist eine Veränderung von des Körpers Stellung in seinen Winkeln und geht von einem gewissen Punkte aus, wo die Bewegung sich insgesammt nur durch Winkeländerungen der Gelenke zu äußern beginnt. Unbiegsame (oböjliga) Körpertheile müßen deshalb der Richtung der Gelenke folgen. — Bei Waffenübung äußert sich auch jede Bewegung in Zeit und Raum. Zeit wird gewonnen durch Linienbewegungen, Raum durch Märsche (marscher) und Ausfall (utfall).

3. Allgemeine Bedingungen der Waffenführung.

Alle bestimmte Bewegung muß begrenzt werden durch 4 Bedingungen:

1) Raum.
2) Zeit.
3) Richtung.
4) Kraft.

Und diese vier Bedingungen müßen unter einander identisch sein können, um im Totalbegriffe von Bewegung zu einer einzigen Idee geführt werden zu können. — Daß diese 4 wirklich identisch sind, finden wir aus folgender Analogie:

a) Der Raum, den ein Körper durchlaufen soll, steht immer im Verhältnisse zu der Zeit, welche dazu gehört, oder umgekehrt: die Zeit für die Bewegung ist immer im Verhältnisse zum Raume. — Folglich steht Zeit und Raum in Analogie

b) Die Zeit für eine Körperbewegung steht auch im Verhältnisse zur Kraft, welche ihn in Bewegung setzt; folglich ist Kraft und Zeit in Analogie und folglich auch die Kraft mit dem Raume.

c) Der Bewegung Richtung (die Linie) muß in Analogie mit dem Raume stehen, d. h. in grader Linie, wofern die kürzeste Zeit gewonnen werden soll; folglich ist die Linie analog mit Raum, Zeit und Kraft.

4. Von Angriff und Vertheidigung.

Man hat sich lange vorgestellt, daß Angriff (anfall) und Vertheidigung (försvar) nicht nur in der Ausführung, sondern auch im Begriffe entgegengesetzt wären. Im letzteren Falle sind sie es durchaus nicht, denn kein anderer als der Meuchelmörder (der Bandit) greift seinen Nächsten an, wenn keine Gefahr für das eigene Leben, für seines Stammes oder seines Landes Schutz vorhanden ist. In seinem Begriffe liegt daher nicht der Zweck, Jemand vor dieser Gefahr zu bewahren. — Angriff und Vertheidigung werden auf diese Weise identisch (gleichbedeutend). In der mechanischen Ausführung haben sie auch gleiche Eigenschaft, denn jeder Angriff, welcher nicht so geführt wird daß er Vertheidigung in sich faßt, stellt den Angreifenden selbst einem schlimmen Angriffe des Gegners bloß und jede Vertheidigung, welche nicht Angriffe in sich faßt, stellt den Vertheidigenden (parerande) dem Angriffe des Feindes bloß. Demnach muß aller Angriff so geschehen, daß der Feind nichts Anderes als Vertheidigungsbewegungen machen kann und alle Vertheidigung muß so geschehen, daß der Feind nicht vorwärts dringen und die Bewegung in der Diagonale benützen kann, welche Parade (Vertheidigungsbewegung) genannt wird.

Da nun Angriff und Vertheidigung gleichbedeutend sind, so findet sich darum in ihrer Ausführung eine gewisse Uebereinstimmung. Ein Unterschied zwischen ihnen liegt nur in der bei aller mechanischen Bewegung nothwendigen Bedingung, nämlich in Zeit und Raum, ohne welche keine Bewegung geschehen oder beschrieben werden kann. — Der Unterschied, welcher in dieser Beziehung zwischen Angriff und Vertheidigung stattfindet, besteht darin, daß in Hinsicht auf den Raum der erstere stets sich in der geraden Linie d. h. auf dem kürzesten Wege zum Feinde, und die letztere in der diagonalen d. h. in der wagrechten Querlinie der Angriffsfläche äußert; in Ansehung auf die Zeit aber hat der erstere beständig ein Tempo vor der letzteren, weil keine Vertheidigung eher, als die Angriffsart bestimmt oder wenigstens sichtbar geworden ist, ausgeführt werden kann.

5. Von Deckung.

Unter Deckung (betäckning) wird der Schutz verstanden, den die Waffe dem Fechter sowohl bei Angriff als bei Vertheidigung giebt. Im Angriffe (angrepp) wird Deckung nur gewonnen, wenn die Bewegungen in grader Linie, als dem kürzesten Wege zum Feinde, ausgeführt werden. Alle Fechtschulen dringen auf Deckung, die sie durch Winkelstöße und

durch Annahme von mehreren Angriffspunkten zu gewinnen suchen. — Sie weichen dadurch von dem Einheitsgesetze ab, welches die Grundlage zu jeder wahren und recht durchdachten Waffenlehre ausmacht, deren Anwendung sich noch mehr in Zeit und Raum, als Bedingung für Berechnung aller Bewegungsformen, entwickelt. Durch Winkelangriff, wobei nämlich die Waffe in andere Richtung als der Arm gebracht wird, der dieselbe ausführt, wird die Kraft in zwei Direktionen, nämlich der Waffe und des Armes, aufgelöst. Auf diese Weise wird nicht nur Deckung, sondern auch Kraft und Schnelle verloren. — Ferner äußert sich die Deckung durch die Breite, welche der Vertheidigungstheil der Klinge gegen den Angriffstheil hat; folglich muß der Angreifende, der nicht die gerade Linie hat, immer mehr und mehr aus derselben gebracht werden, je näher er der Angriffsscheibe (anfallstallan) kommt. — Wenn nun hiezu der Winkel gebracht wird, den das Handgelenk gegen den Arm bildet, so muß der, welcher genannten Winkel gebraucht, zugleich mit der höchsten Breite der Klinge und des Griffes Schirme (sköld) so wenig Angriffspunkte auf seinen Körper geben, daß er, bei mindester Bewegung in der Diagonale, durch Parade geschützt ist und im Stoße (gegen den Angriff) noch größeren Schutz mittelst der graden Linie hat. — Wie dieses möglich ist, begreifen wir leicht, wenn man bloß annimmt, daß zwei Streitende, um mit ihrer Waffe stets näher zur Hand zu sein und um beständig Gefühl von der Richtung (läge) zu haben, welche der Feind seiner Klinge, sowohl bei Angriff als Vertheidigung, giebt, ihre Waffen gegenseitig berühren und beim Angriffe stets den kürzesten Weg zwischen sich und dem Gegner, d. h. den Mittelpunkt der Angriffsscheibe durch die gerade Linie, als welche beim Angriffe die einzige wahre Deckung ausmacht, suchen.

Unter der Angriffsscheibe (anfallstallan) verstehen wir den Theil von des Feindes Körper, welcher am leichtesten angegriffen werden kann und daher vor andern Theilen des Körpers vertheidigt werden muß. — Je weniger Angriffsscheibe oder -Fläche desto weniger Punkte brauchen alsdann vertheidigt zu werden.

Aber diese Punkte müßen nicht nach der Ausdehnung berechnet werden, welche in eine einzige Ebene (plan) an des Feindes Körper fällt, sondern auch nach den Abstandspunkten, welche in Hinsicht auf die Angriffstheile des Feindes bestehen. Es ist sonach nicht genug daß der Körper so zum Feinde gewendet wird, daß er gegen ihn die möglichst geringste Oberfläche zeigt, sondern diese Oberfläche muß auch von den Punkten gebildet werden, welche dem Ausgangspunkte für alle Bewegungen der Waffe zunächst liegen. — Wenn nun die Waffe nur in dem Umkreiße der graden Angriffsscheibe geführt wird, so kann der Feind bei seinem Angriffe nur den Punkten beizukommen suchen, welche außer derselben liegen. — Der Ausgangspunkt für alle Vertheidigungs- und Angriffsbewegungen liegt mitten im Achselgelenke des Armes, welcher die Waffe führt und da dieser Punkt so außerordentlich wenig erhöht oder gesenkt werden kann, so müßen alle Bewegungen innerhalb der Punkte begrenzt werden, welche um und in derselben Ebene mit diesem Theile liegen, d. h. die Angriffsfläche für die Stichwaffe erstreckt sich von dem Vordertheile

der oberen Rippe bis zur unteren. — Da der Hals weiter von dieser Linie abliegt, so kann er nicht mit Vortheil angegriffen werden, denn der, welcher die bestimmte Angriffsfläche angreift, gewinnt dann durch die Verschiedenheit zwischen der Fläche an Hals und Brust ungefähr 6 Zoll bei Annäherung gegen des Feindes Körper oder ungefähr so viel als des Schlüßelbeines Länge. —

Das Gesicht anzugreifen ist aber gleich fehlerhaft, ungeachtet es näher als der Hals zu sein scheint. Bei der Erhöhung, welche da mit Hand und Spitze genommen werden muß, wird die Bewegung wellenförmig, weil sie allzeit gleichen Ausgangspunkt wie bei der graden Linienausdehnung hat.

Gleiches Verhältniß besteht auch bei Senkung der Spitze gegen den Unterleib oder die Beine. — Die Deckung muß daher unter Form eines Triangels erscheinen, dessen Basis immer auf des Feindes Angriffsfläche fällt und seiner Ausdehnung entspricht; der entgegenstehende Winkel ist Schneidepunkt (skärningspunkt) beider Klingen. — Die eine der umfaßenden Seiten im genannten Dreiecke wird vom Arme verbunden mit dem Theile der Waffe gebildet, welcher zwischen dem Schneidepunkte der Hand und der Klingen liegt; die andere dieser Seiten wird von dem Theile der Feindeswaffe gebildet, welcher, von diesem Schneidepunkte gezogen, meine Angriffsfläche treffend gedacht wird. Wenn des Feindes Angriff abgewendet wird (afböjas) oder er nicht Koncentricität in seiner Bewegung beobachtet, so fällt die imaginäre Basenlinie außerhalb meines Körpers. — Ich bin daher in demselben Verhältnisse geschützt, als ich diese Basis vergrößere, doch so daß ich selbst allezeit mich auf die Grenze meiner Muskelsphäre beschränke und nicht aus der Linie weiche. Daß die Breite der Klinge nebst des Handgelenkes Winkel die Deckung erhöht, ist vorher schon angemerkt worden. — Zwei Fechtende haben daher Jeder sein Dreieck zu beachten und somit muß Jeder seine Basis entsprechend der Ausdehnung seiner eigenen Angriffsfläche zu erhalten bemüht sein, doch um dadurch die Basis auf seines Feindes Angriffsfläche so verkleinert als möglich zu erhalten. Um geschützt zu sein, muß somit allzeit der Winkel, welcher durch die imaginäre Basenlinie und die Spitze von des Feindes Klinge gebildet wird, außer der Angriffsfläche fallen d. h. die Basis muß der Ausdehnung der Angriffsfläche auf allen Ebenen entsprechen.

6. Von Einheit in der Grundlage für Waffenführung.

Wie in der pädagogischen Gymnastik eine vollkommene Einheit (Harmonie) zwischen allen Theilen des Körpers herrschen oder gesucht werden muß, so muß auch in der Militärgymnastik eine wahre Harmonie nicht nur zwischen diesen, sondern auch zwischen ihnen und der Waffe sammt dem Gegner bestehen. Hieraus folgt a) Uebereinstimmung zwischen der Waffe Theilen; b) Uebereinstimmung zwischen des Körpers Theilen; c) Uebereinstimmung zwischen dem Körper und der Waffe.

Die Waffe ist ein einiges Ganze, besteht aber, nach dem was zuvor angeführt wurde, in Ansehung auf die Angriffsfläche des Feindes, aus

zwei Haupttheilen: dem Angriffstheile und dem Vertheidigungstheile. Der erstere geht gewöhnlich von der halben Klinge bis zur Spitze, der andere von der Klinge bis zum Knopfe des Griffes. Diese beiden stehen jedoch in vollkommener Uebereinstimmung mit einander in der Bewegung, auf die Weise daß der Waffe Angriffstheil allzeit in gerader Linie gegen den Feind, d. h. auf dem kürzesten Wege zwischen beiden Streitenden gerichtet, der Vertheidigungstheil aber auf die Oberfläche der Angriffsebene d. h. auf die Querlinie (Diagonale) zur Angriffslinie (graden Linie) gegen den Feind geführt wird. — Im Angriffe wird die Waffe daher, vom Ausgangspunkte im Schultergelenke des Armes, welcher dieselbe führt, gerechnet, in gerader Linie zur Mitte der Angriffsfläche oder zum Stoßpunkte (stötpunkten) auf des Feindes Angriffsfläche geführt; in der Vertheidigung aber wird der Vertheidigungstheil der Waffe in der Diagonale (Querlinie) geführt und der Angriffstheil in der graden Linie beibehalten. — Auf diese Weise kann man die Waffe als eins mit sich selbst ansehen, wenn die Spitze beim Angriffe stets gegen den nächsten Punkt auf des Feindes Angriffsfläche gerichtet ist und die Hand stets den Griff so führt, daß der Feind nicht den für ihn nächsten Punkt auf des Anderen Angriffsfläche gewinnen kann, weil er nothwendig auf einer von beiden Seiten seiner Waffe liegen muß. — Wie es bloß eine einzige gerade Linie zwischen diesen beiden Punkten geben kann, so muß der, welcher seinen Angriff in gerader Linie macht, den Gegner aus derselben zwingen, d. h. daß dieser eine Winkelbewegung gegen die gerade Linie machen muß — entweder höher oder niederer, entweder zur Rechten oder zur Linken, um dieselbe herum, weil zwei gerade Linien nicht zugleich zwischen denselben zwei Punkten liegend gedacht werden können, denn Klinge kann nicht durch Klinge oder Griff eindringen, und muß somit auf der einen oder der anderen Seite, über oder unter des Gegners Klinge sein.

Da nun die Deckung nach St. 4. von der rechten Uebereinstimmung der imaginären Basenlinie mit der Angriffsfläche ausgeht, so muß die Einheit zwischen dem Angriffs- und Vertheidigungstheile der Waffe allzeit im Auge behalten werden, gleich der Einheit zwischen der Waffe und dem Leibe, sowie zwischen den beiden Streitenden.

Die Folge von dieser Einheit zwischen allen Theilen des Körpers und zwischen der Waffe ist Einheit zwischen jeder besonderen Bewegung, d. h. das eine Tempo befördert das andere. Die Einheit zwischen den Streitenden aber geht nicht allein auf jeden erforderlichen Abstand vom Gegner, sondern auch auf Uebereinstimmung in Beziehung auf Tempo und Benützung der Abweichungen, welche auf der einen oder andern Seite gegen die Einheit in den Angriffs- oder Vertheidigungsbewegungen gemacht werden.

Vierte Abtheilung.

Die Grundzüge für mediciniſche Gymnaſtik.

Inhalt.

---

1. Das Verhältniß zwiſchen aktiver und paſſiver Bewegung.
2. Der Vorzug der paſſiven Bewegung in Krankheitszufällen.
3. Das Krankheitszeichen.
4. Krankheit und Krankheitszeichen.
5. Krankheiten des Nervenſyſtemes.
6. = des Blutſyſtemes.
7. = des Sekretionsſyſtemes.
8. = des Muskelſyſtemes.
9. Haut- und Fieberkrankheiten.
10. Krankheiten des Knochenbaues.
11. Quantität der Krankenbewegungen.
12. Qualität der Krankenbewegungen.

---

1. Das Verhältniß zwischen aktiver und passiver Bewegung.

Mancher, weiß ich, hat den Ausdruck passive Bewegung belacht, weil alle Bewegung aktiv sein müße. Sie ist es auch in Hinsicht auf des Organismus Inneres im Allgemeinen, aber nicht in Hinsicht auf das Individuum selbst oder den Gymnasten; sonst würde das erstere allein ohne Mitwirkung des letzteren aller seiner Theile Abänderung, sowohl in äußeren Stellungen als inneren Muskelaktionen, bestimmen können. Der Unterschied zwischen aktiver und passiver Gymnastik dürfte mit Verschiedenheiten zwischen den Bewegungen (der Willens-Organe), der Arme, Beine, des Halses und Rückens, als Werkzeuge des Willens, und den Bewegungen in Lungen, Herzen, Därmen ꝛc., als Werkzeugen der Vitalität, verglichen werden können; aber wie diese untereinander einen ununterbrochenen Zusammenhang haben, so giebt es auch einen inneren Verband zwischen den Wirkungen aktiver und passiver Bewegung. Wie wirkt Reibung (Frottierung) [1]) auf einen rheumatischen Anfall? wie Donner auf einen allgemein geschwächten Konvalescenten? Sind dieser Patienten Bewegungen in Hinsicht auf die äußeren Hebel (vehikeln) nicht rein passiv? Bewegungen der Krankengymnastik können in Uebereinstimmung mit dem, was wir so eben angeführt haben, in drei Gattungen eingetheilt werden: a) ganz passive; b) halb passive und c) aktiv-passive. Bei der ersteren Gattung ist das Subjekt durchaus in Ruhe, ganz oder halbliegend (beim Streichen, Rollen, Mahlen ꝛc.), ganz oder halb sitzend (bei Brustheben, Fliegen ꝛc.). Bei der andern Gattung ist das Subjekt stehend, sitzend oder liegend, macht aber selbst einen Winkel mit Arm, Bein, Rücken oder Hals (Seitendrehung, Kniebeugung). Im dritten Falle ist die Stellung auf Knie oder mit getheiltem Beine oder vorn herüber, oder auf dem Knie liegend, sitzend oder stehend, wobei das Subjekt stärkeren Widerstand übt, doppelte oder dreifache Winkel macht.

---

[1]) Galenus, Griechenlands letzter großer Arzt, schreibt Reibungen als Krankengymnastik vor. Er theilt sie in 4 verschiedene Stärkengrade ein; aber unglücklicher Weise sind die Formen der ehemaligen medicinischen Gymnastik ein Geheimniß für uns und dieß kann zum Theil die Gleichgültigkeit entschuldigen und erklären, welche große Aerzte späterer Jahrhunderte gehabt haben, dieselbe wieder aufzuwecken und daß sie sich dieselbe nur als ein Phänomen in der Arzneikunst und ihrer Geschichte zu besprechen begnügt haben.

2. Von dem Vorzuge der passiven Bewegung vor der aktiven in Krankheitsfällen.

Wir haben in St. 6 gesagt, daß es nur eine mechanische Grundform für unsern Organismus giebt, daß somit die Bewegung, welche die Gymnastik beibringen kann, nach des Organismus Idee nur Eine ist, vom äußeren Vehikel aus aber, welches die Bewegung effektuiert, betrachtet entweder von unserm Körper selbst oder von einem anderen auf denselben wirkenden Körper ausgehen kann. Die erstere Bewegung heißt dann aktiv, die andere passiv, der Effekt aber von beiden wird entgegengesetzt (s. St. 6), denn der Quotient der aktiven Bewegung wird passivere und der Quotient der passiven Bewegung aktivere Bewegung. Es muß so sein, denn sonst würde der Organismus gerade zu entweder zu gewaltsam oder auch gar nicht erschüttert werden. Die Ausbreitung, welche die aktive Bewegung hat, kann zu stark werden, wenn sie nicht von der passiven Gegenwirkung eingeschränkt wird; so auch die passive Bewegung. Diese würde zu gering werden, wenn sie nicht durch Weckung der Lebenskraft sich in die Theile des Organismus mittelst des Blutumlaufes, der Nerven ꝛc. ausbreitet. —

Als gesund hat das Individuum sich von Tag zu Tage, von Jahr zu Jahr aktiv bewegt. Wenn dieß den Körper dennoch nicht vor einem abnormen Zustande zu bewahren vermochte, welcher entweder durch lange oder plötzlich gesammelte und für die Gesundheit schädliche Eindrücke hineingekommen ist, so hat die aktive Bewegung aufgehört, Vortheile für diesen Körper zu haben. — Hier fängt die passive Bewegung entweder ganz und gar oder zu einem gewissen Theile, im Fall die Abnormität örtlich ist und nicht allgemein ins System eingreift, an. Wenn die aktive Bewegung nach einem schwächenden Anfalle, Fieber, Diarrhoe ꝛc. angewendet wird, so würde die Mattheit sich immer mehr steigern und recidiv werden. Daher sehen wir aus der Erfahrung, daß Ruhe einiger Tage sehr oft kleinere Anfälle ohne weiteres Zuthun geheilt hat, wenn der Magen oder Unterleib zugleich von seiner gewohnten Aktivität verschont wird. —

Anstrengung [1]) kann Krampf erregen, das Blut zu Brust, Kopf ꝛc. treiben, Nervenerschütterung, Engbrüstigkeit, unnatürlichen Schweiß ꝛc. verursachen. Und da der Krankheitszustand ein Gegensatz zum Gesundheitszustande ist, so muß die passive Bewegung anfangen, wo die aktive die Abnormität nicht zu heben oder ihr zuvorzukommen vermochte wie in chemischer Beziehung Krankenspeise, nicht jeder Art Nahrungsstoff im Allgemeinen angewendet werden muß. Oder wie würde

---

[1]) Es steht (wohl verdruckt) anträngning: Druck? Andrang?

man bestimmt die Einwirkung auf die Organe entweder des Athmens oder der Verdauung oder des Blutumlaufes richten können, wenn ich den Kranken die Theile spannen (spänna) ließe, die er in einer aktiven Bewegung benützen müßte, d. i. alle Organe des Willens? Diese wirken ja auf die vegetativen ein; aber auf welche Weise? Ja, nur so lange als, zu der letzteren Vortheil, diese gehörige Reaktion bewirken können. — Hernach wird die Einwirkung für sie schädlich. Mit dem Kopf eine starke Bewegung machen d. i. den Hals oder den Rücken in starken Winkel versetzen, wenn das Blut im Kopfe ist, hieße das Uebel befördern; einen Sprung, eine Hebung bei Engbrüstigkeit ꝛc. machen, wäre gleich schädlich. — Bei Abnormitäten ist die natürliche Wirksamkeit entweder herabgestimmt oder überspannt; sie kann nur passiv wieder zu ihrem Urzustande gebracht werden, denn sie ist aktiv davon abgekommen. Wenn Gesundheit Uebereinstimmung in den Theilen ist, so müßen Theile, welche in Disharmonie sind, durch äußeren Impuls wieder in Harmonie gebracht werden; denn durch ihre eigene Wirksamkeit heben sie immer mehr und mehr die bezweckte Harmonie auf, wie im sogenannten gesunden Zustande die Grundabnormität im Körper unvermerkt seinen Verfall, grade weil die Harmonie nie angestrebt wird, befördert.

Daß die passive Gymnastik auch zur Diagnostik sehr nützlich ist, läßt sich leicht einsehen; denn durch die aktive entstehen einzig oder mehrentheils die abnormen Wirkungen, welche der Patient schon erfahren hat; gleichwohl dürfen diese Untersuchungen gewöhnlich nur sehr wenig aktiv sein, um den Körper zur Angabe des Sitzes für den Krankheitsstoff zu zwingen.

Gehen nun wird in der pädagogischen Gymnastik gewiß für die erste und natürlichste von allen den Bewegungen, aus welchen sie besteht, angesehen, in der medicinischen Gymnastik aber ist es ein zweideutiger Helfer. Aerzte sagen wohl im Allgemeinen: „Mache Bewegung; geh, fahre oder reite!" Aber wie unendlich verschieden ist nicht die Einwirkung dieser drei Bewegungen? — Die erste vollkommen aktiv, die andere ganz passiv, die dritte aktiv-passiv. Gehen ist eine Aenderung, Versetzung (Locomotion), zum vollständigen, lebendigen Organismus gehörig. Sie entsteht durch Uebertragung (öfverflyttande) des Körpergewichtes vorwärts von einem Fuß auf den andern, und ihre Schnelle ändert sich daher nach der, mehr oder minder rechtem Winkel sich nähernden Stellung gegen die Ebene; je geschwinder man gehen will, desto mehr muß der Leib vorwärts neigen und der Winkel daher spitz werden. — Gehen als Krankenmittel ist selten nützlich, wenn der Patient nicht eine stillsitzende und von der frischen Luft ausgeschloßene Lebensweise geführt hat. Unter Kranken im gymnastischen Institute sind manche gewesen, welche auf des Arztes Anrathen ein Paar schwedische Meilen des Tags giengen und alle sind darnach schlimmer geworden, insonderheit an den Lungen. Dieß gleicht der Kur, welche Herodicus seinen Patienten vorschrieb, indem sie von Athen durch Megara nach Eleusis, ungefähr 7 schwedische Meilen, ohne Rast und Nahrung gehen sollten. Hippokrates, sein Schüler (lärjunge), warf ihm deshalb vor, daß er seine Fieberkranken durch zu starkes Gehen getödtet habe. Wenn Gehen als Krankenbewegung

im Allgemeinen zur Wiedergewinnung der Gesundheit so anwendbar wäre, wie man zu glauben scheint, so würden wohl wenige von den Krankheiten befallen werden, gegen welche man jenes anbefiehlt. Denn die Bewegung, welche ein Jeder, seit der Zeit daß er zu kriechen aufhörte, gemacht hat, hätte wohl ein Verwahrungsmittel gegen einen Anfall sein müßen, wenn diese Bewegung hernach ein Heilmittel für dieselbe würde sein können. Grade deshalb daß wir immer und ich möchte sagen ausschließend diese Bewegung machen, ist sie auch minder nützlich; denn sie vermehrt die Disharmonie zwischen den Organen immer mehr und mehr durch einseitige Stärkung der Untertheile des Körpers. Natürlich gehen ist für einen gesunden Körper nützlich; dieses natürliche Gehen bringt aber einen ganz verschiedenen Winkel gegen die Ebene hervor als den, welchen unser manierlicher (belefvade) Gang zuläßt. Des Bauern schleichender oder schleppender (luksande) Gang ist natürlich und gesundheitsmäßig, gerade deshalb weil der Körper ihn nach seinem eigenen Bedarfe, nicht nach den Gesetzen äußerer Umstände, ausführt. Wenn man durchaus grade, mit langem und eiligem Schritte geht, so arbeitet der Körper selbst gegen das Gleichgewicht im Umlaufe, welchen er durch das Gehen natürlich zu befördern sucht.

3. Krankheitszeichen (Sjukdomstecken).

Alles auf Erden muß sich verändern. Dieß ist ein Nothwendigkeitsgesetz, welches auf der einen Seite das Unendliche im Wesen der Weltregierung ausdrückt und auf der andern Seite das Endliche in allem Irdischen bezeichnet. Daher müßen auch alle Genüße und Leiden des Menschen durch die Zeitveränderung (tidsskiften) abwechseln. Hievon hängt auch die Nothwendigkeit der Krankheits-Veränderung ab, welche sich theils in wechselhaften (ombytliga) Systemen (Krankheitszeichen), theils in Veränderlichkeiten der allgemeinen, medikalen Behandlung offenbart, wenn sie zur Subordination unter die ewigen Grundgesetze der Natur gebracht werden soll. Als Ursachen zu dieser Veränderlichkeit können folgende angegeben werden: 1) die inneren vulkanischen Veränderungen der Erde, welche allezeit Veränderung des Klima's als eine äußere Folge mit sich führen; 2) die politische Veränderung der Erde, welche zur äußeren Folge Veränderung der Lebensweise, nicht allein beim Menschen, sondern auch bei Thieren, sowohl den gezähmten als den wilden, mit sich führt, welche letzteren immer mehr von der Menschenraçe verdrängt werden. Diese beiden Ursachen zusammen bringen eine einzige bedingende und entsprechende Krankheitsveränderung, als seine Naturfolge gedacht, in das Ganze. Ohne solche Ursache wäre sie bloß ein Schreckbild der Wißenschaft oder ein Schild der Unkunde.

Wie nun das Volk des einen Klima's mit dem andern nicht nur Sitten und Nahrungsmittel, sondern auch selbst Klima, zum wenigsten in sekundärer Hinsicht austauscht, so muß die Krankheitsbehandlung, welche

in diesem einen Klima gilt, ein halb Jahrtausend später in einem andern Lande, wiewohl dieses scheinbar vom ersteren sowohl durch Luftstrich als Volksthum getrennt ist, anwendbar werden. Ich will mich deutlicher erklären. Griechenland's Himmel, mild, aber rein und abwechselnd, hat im Allgemeinen Aehnlichkeit mit Europa's nordischen Klimaten, seit diese eine so bedeutende Verringerung an des Winters Kälte erfahren haben. Zwischen den brennenden Gewürzen der südlichen Welt und des Nordens nothdürftigen Gewächsen liegt Griechenland's Vegetation wie ein Mittelglied; welches, wenn an Nahrungsmitteln und Ertrag des Landes gegenseitig Verlust gespürt wird, durch den Welthandel Ersatz hat und mehrentheils eine Annäherung vom nordischen Temperamente zu dem des Orients bewirkt, doch so daß wir seinen negativen, nicht seinen positiven Wohlfahrtszustand angenommen haben; deshalb gebrauchen wir, mehr als je, Griechenland's frühere Gesundheitsmittel, Gymnastik und Bad.

Alles, was unser Organismus übrigens zeigt, ist eine Folge von seinen inwohnenden Kräften, welche wir mit einem Kollectiv-Ausdrucke Grundformen genannt haben, und diese Folge hat daher in diesen ihre Ursache. Aber die Folge muß ihrem Wesen nach anders als die Ursache selbst sein, folglich muß auch der Krankheit Form oder Folge anders als die Krankheit selbst in ihrem Ursprunge sein.

Eine Krankheit, sagt man, kann durch äußere Einwirkung auf den Organismus oder auch durch des Organismus eigene innere Disharmonie, sei sie angeboren oder nicht, herbeigeführt sein. Diese Weise die Krankheit zu betrachten ist eine pathologische Begründung, welche ohne Zweifel einem wahren Arzte zusteht; nicht immer aber kann man die äußere Ursache als wirklich leitend für die Krankenbehandlung ansehen; denn das kann nur der Zustand des Organismus selbst sein, und seine Störung (rubbning) ist Krankheitsursache; sein Krankheitszeichen (sjuktecken) ist Folge. Würde die äußere Einwirkung allein als Krankheitsursache angenommen, so müßte man auch annehmen, daß jeder Organismus, — oder zum wenigsten ein und derselbe Organismus — gleichmäßig und alle Zeit eine und dieselbe äußere Einwirkung, im selben Grade gedacht, erführe. Dieß widerstreitet sowohl der Erfahrung als dem Begriffe vom Unendlichen des Wechselverhältnisses vom Organismus zu sich selbst und der Organismen zu einander. Die Folgen einer schweren Verkältung, eines starken Stoßes werden daher nach den verschiedenen Körperverhältnissen des Kranken vor jener Angriffe verschieden sein. Wenn wir annehmen, daß die drei Grundformen in allen Erscheinungen des menschlichen Organismus gleichzeitig auftreten und daß dieser verschiedenes Verhältniß zu sich selbst von den verschiedenen Verhältnissen der drei Grundformen zu einander abhängt, so müßen die Phänomene, welche durch diese ihre Wechselgewalt entstehen, nicht nur am Organismus selbst, als einem Ganzen, sondern auch in Hinsicht auf das gegenseitige scheinbare Hervortreten dieser drei Grundformen durchaus verschieden sein. Werden diese Erscheinungen so gemischt, daß zuweilen die eine, zuweilen die andere Grundform abwechselnd (skiftesvis) oder gleichzeitig, wiewohl auf

verschiedenen Punkten, hervorzutreten scheint, dann ist der Organismus noch nicht in vollem Ungleichgewichte (ojemnvigt), und dieß ist mehr eine Krankheitsanlage als eine Krankheit. Aber wenn die Grundform, welcher die Krankheit als Ursache zukommt, unterwichtig (undervigtig) wird, so entsteht das Krankheitszeichen als Folge.

Man würde glauben können, daß die Krankheitsursache zu der überwiegenden Grundform hingeführt werden könnte; aber ihr Uebergewicht ist, wie wir schon sagten, nur eine Folge und wird daher nur ein Krankheitszeichen; die unterwichtige Grundform ist die mangelnde und im Mangel liegt die Krankheitsursache. Hiedurch scheinen die früheren Begriffe von einer den ganzen Körper durchgreifenden Kraft und Kraftlosigkeit (Sthenie und Asthenie) weniger sicher zu werden. Wenn wir annehmen, daß des Organismus Fortgang von dem Zusammenwirken der drei Grundformen zu Einem einigen Ganzen oder von dem Konflikte zwischen Leben und Materie oder von dem zwischen verschiedenen Kräften fortgesetzten Streite, — welches Alles seiner Idee nach dasselbe ist, — abhängt; so muß gleichwohl des Organismus Gesundheitszustand von Uebereinstimmung seiner Theile abhangen und eine krankhafte Ueberkraft an dem einen Theile deutet eine krankhafte Schwäche am andern an; denn so lange Wirkung und Gegenwirkung in normalem Verhältnisse stehen, geht der Organismus als ein harmonisches Ganze fort. Es ist somit die Schwachheit an dem unterwiegenden Theile, welche zu einem gewissen Grade die Ueberstärke an einem andern möglich macht, der, von seinem ersten Momente an, nicht hätte zunehmen können, wenn der andere Theil ihm sogleich hätte entgegen wirken können. Wenn dieß nicht geschehen ist, so tritt das Ungleichgewicht d. h. die Krankheit hervor. Daher ist es nicht die Stärke in den Aderhäutchen, welche macht daß das Blut an einem gewissen Theile stockt, auch ist nicht gesagt daß es eine übereinstimmende Schwachheit in den nächst anliegenden Theilen sei, welche dieses sekundär verursacht, sondern die Krankheit selbst, die wie egoistisch hervortritt und der vermittelst partiellen Lebensprocesses in einem Organe eine anorganische Tendenz in einem anderen entspricht.

Die Krankheit als Ursache gehört gewöhnlich einer einzigen Grundform zu und zeigt ihr Zeichen (tecken) eben so durch eine einzige Grundform an, obgleich sie nicht dieselbe ist wie die erstere; diese Krankheitsform nennen wir einzeichnig (enteknad). Wenn aber die Krankheitsursache einer einzigen Grundform zugehört und ihr Zeichen sich in den beiden anderen oder auch in allen drei Grundformen kund giebt, dann nennen wir sie mehrzeichnig (flerteknad). Die Krankheitsursache kann zwar auch mehr als einer Grundform angehören, doch gehört in den meisten Fällen ihr Ursprung einer einzigen an und es muß dann auf diese die Aufmerksamkeit zuerst gewendet werden Sehr oft sind gleichwohl die Krankheitsfälle so beschaffen, daß es nöthig ist, zuerst die sekundäre Krankheitsursache zu beseitigen, um darnach desto leichter die primäre heben zu können; gleichwie man zu selbem Zwecke oft ein anderes Krankheitszeichen als das zu wecken gezwungen ist, welches schon hervorgetreten ist, um dadurch die vorhanden seiende herabzustimmen.

Bei mehrzeichnigen Krankheiten dürfte es im Allgemeinen am sichersten sein, zur mechanischen Einwirkung zuletzt zu greifen und die chemische zu benützen, während der Kranke am schwächsten ist. Der Grund hiezu liegt nicht darin, daß der chemische Agent in diesem Falle ausschließend wirksam ist, sondern darin daß der mechanische Agent, in der Ruhe ganz und gar bloß auf seine inneren animalischen Funktionen gerichtet, mehr Intensität erreicht, als wenn der Körper sich sowohl mit den animalen als den mentalen mechanischen Organen, wie im Gesundheitszustande, bewegt. Genannter Agent kommt dadurch in Gleichgewicht mit dem chemischen, welcher durch das geringe Maß fremder Stoffe, die der Kranke verzehrt, zur möglichst geringsten quantitativen Einwirkung herabgestimmt wird und daher dem zur höchsten Passivität eingeschränkten mechanischen Impulse entspricht.

Dieß offenbart sich noch mehr sowohl bei Gesunden als bei Kranken in den wohlthuenden Folgen des Schlafes. Physiologen haben behauptet, daß Schlaf durch Strömung des Blutes zum Herzen eintrete und man möchte glauben daß dem so wäre, weil, wenn man Schlafes bedarf, man schwer im Kopfe, die mentale Kraft wie betäubt wird. Hiegegen ist jedoch zu bemerken: Wenn des Blutes Strömung zum Herzen Schlaf wirkte, so würde 1) der Schläfrige stets Kopfschmerzen haben, das vielmehr eintritt, wenn man zu viel schläft; wie wenn man zu viel ißt oder trinkt. Sonst pflegt im Gegentheil ein langer Schlaf nervenschwache und alle kranke oder genesende Personen zu stärken und zu erleichtern. 2) Eben so würden die oberen und unteren Extremitäten beim Schlafenden kalt werden, welches gerade das Gegentheil ist; denn der, welcher dadurch friert, wenn er sitzt oder steht, wird gewöhnlich davon warm, wenn er in Schlaf kommt. 3) Würde der Schlaf, ohne welchen kein lebendes Wesen leben kann, — dieser Schlaf möge einen Tag, Monate oder ein ganzes Jahr dauern — als ein Ersatzmittel für erschöpfte Kräfte, eine einseitige Funktion des Blutes sein, so könnte er nicht stärkend sein; denn alle Einseitigkeit in den Funktionen ist, wie wir zuvor geäußert haben, Krankhaftigkeit. Lethargie ist Einseitigkeit im Blutlaufe, daher ist sie eine Krankheit. — Nach unserer Meinung ist es nur eine vollkommene Aktivität im Animalen und eine übereinstimmende Passivität im mentalen mechanischen Agenten, welche den chemischen und den dynamischen überwiegen macht und daraus entsteht Schlaf. Wenn alle Organe des Willens ruhen, müßen auch des animalen Systemes Muskeln in ganz anderes Verhältniß kommen, als wenn die ersteren sich bewegen; weil, wie wir vorher sagten, das Aeußere auf das Innere wirkt. Daher ist Muskelaktion des Rückgrades beim Stehen, Sitzen, Gehen ꝛc. hinreichend, um auf Nerv und Ader ꝛc. zu wirken, weil ihre größten Stämme (stammar) nächst dem Rückgrade liegen. Sonst würde Bewegung und Stillstand auf unsern Organismus gleichmäßig wirken, welches ein Widerspruch wäre. Wir sehen, daß aktive Bewegung Schlaf stört; daher kann auch Lethargie oftmals durch mechanische Behandlung hergestellt werden. Die passive Bewegung dagegen, Wiegen, Fahren ꝛc. schläfert aus gleichen Gründen, wie zuvor angeführt ist, ein. Daß Träume durch ungleiche Vertheilung des Blutes

entstehen können, giebt man gerne zu; daher pflegt auch der Schlaf, welcher unter Träumen genoßen wird, nicht zu stärken und daher ist ein starkes Fieber von Phantasteren (yrsel) begleitet; denn Phantasteren ist wachend träumen.

4. Krankheit und Krankheitszeichen (Sjukteken).

Das Krankheitszeichen (Sjukdoms-tecknet) muß täuschen, weil alle Krankheit auf die dynamische Grundform einwirkt, deren Wechselgewalt (vexelvälde) in dem Verhältniß erhöht wird als die Krankheit zunimmt und deshalb sich des Lebens Streit mit der Materie noch bestimmter offenbart. Des Individuums äußere Formen (die chemische und mechanische) treten, die eine in ihrem Untergewichte, in immer kleineren und kleineren Winkeln und Radien gegen das Dynamische, und die andere dagegen in ihrem Uebergewichte in immer größeren und größeren Winkeln und Radien hervor.

Wenn nun der untergewichtige Pol (C oder M in unserem angeführten Symbole) sich der Linie D nähert, so scheint die Krankheit ihren Ursprung im untergewichtigen C oder M zu haben. Dieß ist aber sehr oft nur scheinbar, nicht wirklich. Die Lebenskraft (das Dynamische), die beständig totaler Verbindung der Materie mit sich entgegenzuwirken sucht, schießt gleichsam nach der Seite aus, wo das sich nähernde C oder M liegt; dadurch wird das Dynamische selbst geschwächt, aber die sich nähernde untergewichtige Linie (C oder M) gewinnt in ihrer Intensität durch diese Mittheilung des Dynamischen und ohne welches sie anders, als eine einzelne Kraft, aufgehoben d. h. von dem Punkte A getrennt werden und der Organismus dadurch als ein vollständiges Ganze zu handeln aufhören würde. Ein solches Krankheitsverhältniß nennt man Nervenschlag (nervslag) und ist als solcher mehr partiell. Wenn aber, im Gegensatze hiezu, die Linie C oder M die Linie D verdrängen würde, so wird ein solch Verhältniß Blutschlag (blodslag) genannt und ist oft mehr universell und dadurch tödtend, im Fall seine Ursache nicht äußere Gewalt und somit mehr partiell gewesen ist.

Wenn die drei Grundformen sich nicht allein in des Organismus innerer Oekonomie zu seiner Selbstbewahrung äußern, sondern auch zu den äußeren Mitteln stimmen müßen, welche auf den Organismus angewendet und von demselben aufgenommen werden, so müßen diese Mittel zu des Organismus Zustande passen und übereinstimmend (analoga) mit seinen inneren Grundformen sein; durchaus kein Phänomen kann außer durch Wechselwirkung dieser drei Grundformen entstehen. Aber wie das Leben (das göttliche) das einzig wirkliche ist, so ist die dynamische Grundform der Typus für die zwei anderen, weil, wenn sie es nicht wäre, die Materie das Leben beim mindesten Ungleichgewichte im Organismus überwältigen und Alles, ohne des Lebens Gegenwirkung, verwirrt oder vernichtet werden würde. Ja, diese Gewalt im Dynamischen

tritt noch deutlicher bei schwangeren Frauen, am deutlichsten aber in der angeborenen Antipathie hervor, welche gewisse Individuen in ihrem ganzen Leben gegen gewisse Thiere oder Dinge haben, und die sich oft im höchsten Grade durch das eine oder andere Sinneswerkzeug äußert. Doch tritt vorgenannte Dynamik am meisten im Sexualverhältnisse hervor; denn in diesem herrscht ihr höchstes wirkliches Gesetz.

Die meisten Misgriffe in Kuren haben ihren Grund in der Verwechslung, welche man zwischen der Krankheit selbst und ihren Zeichen (tecken) oder willkürlicher Angabe gemacht hat; und da so manche gelehrte Männer sich hierin vergriffen haben, so dürften auch die Meinungen, welche hier geäußert werden, in dem, was ihnen dabei abgeht, das Recht auf billige Nachsicht erhalten. Wir wagen daher zu sagen daß, wenn die dynamische Grundform der höchste Agent ist, die Krankheit alsdann unter mechanischer Form entsteht. — Wirkt das Mechanische am stärksten, so zeigt die Krankheit des Chemischen Gestalt; und ist das Chemische der Hauptagent, so zeigt sich die Krankheit in dynamischer Potenz. Daher erzeugt Schrecken, Freude, Zorn (dynam.) entweder eine Ueberkraft in den Muskeln oder benimmt auch alle Kraft (mechan.). Eben so bewirkt Bewegung, daß Gesundheit, Verdauung, Schlaf entsteht. Eine Verstauchung (försträckning), ein Stoß (mechan. Reizmittel) wirkt auch mechanische Hebung der Theile durch ihre Hauptwirkung; die Inflammation mit Hitze und Röthe gehört doch mehr zu chemischer als zu mechanischer Aeußerungsweise des Organismus. Und chemische Einwirkung spirituöser Stoffe, Reizmittel ꝛc. hat allezeit ein dynamisches Kennzeichen (kännetecken) von Lebhaftigkeit oder Mattigkeit, Stärke oder Schlaffheit u. s. w. Dieß besteht so im Krankheits- wie im Gesundheitszustande; doch meist im ersteren, weil alle Krankhaftigkeit Ungleichgewicht ist und das Uebergewicht in dem am meisten hervortretenden Phänomene das Untergewicht in den andern vermehren oder auch entgegengesetzt diesen so stark in vereinter Doppelkraft (i förenad dubbelhet) entgegenwirken muß, daß kein Resultat der potenzierten Kraft entsteht; solche Fälle deuten eine höhere Störung im Organismus an.

Wie es keine absolute, sondern nur individuell-relative Krankheitsform giebt, so kann es eben so wenig ein absolutes Heilmittel gegen irgend eine Krankheit geben. Der Gymnast kann daher einen Organismus nicht nach Laune (nyck) oder Mode (mod) behandeln. Er muß sich an irgend eine gewisse Bewegung blind zu glauben hüten. Alle Bewegung übertrieben wirkt das Gegentheil von ihrer Idee. Krankheiten nehmen die Natur von Klima und Lebensweise an; denn sie sind die Kinder von diesen. Der Norden hat kaltes Fieber, was dort früher gar nicht bekannt war. — Milde Winter haben wahrscheinlich das Fieber dahin gebracht.

Wir haben im vorhergehenden Stücke Krankheiten in einzeichnige und mehrzeichnige eingetheilt. Wir haben in diesem Stücke auch gesagt, daß das Krankheitszeichen gewöhnlich unter einer anderen Grundform als der hervortritt, welcher die Krankheitsursache zugehört.

Hievon sind alle von äußerer Gewalt verursachten mechanischen oder von kaustischen chemischen Mitteln bewirkten Veränderungen im Organismus

ausgenommen. In solchem Falle tritt stets Krankheitsursache und Zeichen in gleicher Grundform hervor; denn Gifte sind chemische Stoffe, welche im höchsten Streite gegen unsere Natur stehen, wie eine äußere Gewalt in mechanischer Beziehung. Beide sind zerstörend. Der Ersteren Streit mit dem chemischen Agenten in unserem Organismus und der Letzteren mit dem mechanischen sind daher desto sichtbarer. Sie können sich unter keiner andern Grundform verbergen (döljas) und werden daher so leicht erkannt. — Auch ist die mechanische Behandlung eben so wenig die wesentliche bei der Frage um eine Vergiftung, als die chemische bei einem Stoße. Wird Erbrechen (kräkning) oder Ausleerung (uttömning), durch chemisches Gegenmittel oder Antidota hervorgerufen, so ist dieß bei dem ersteren eben so unvermeidlich, wie bei dem letzteren die mechanischen Hülfsmittel, unter denen Manipulationen und Strahldusch ꝛc. die einfachsten sind, welche auf eine zusammengesetzte Weise (chemisch-mechanisch) wirken. Wir haben zuvor gesagt, daß die Krankheitsursache nicht nach den äußeren feindlichen Verhältnissen berechnet werden darf, worin der Organismus gedacht werden kann, sondern ihr Wesen nur nach der Weise bestimmt wird, wie sie in äußeren oder inneren Theilen des Organismus selbst hervortritt; daher ist ein Stoß nicht als mechanische Ursache bei Störung des Organismus anzusehen, denn dieß leitet, wie wir zuvor gesagt haben, bloß zu einer ferner liegenden pathologischen Begründung. Die vom äußeren Angriffe herkommende Blutstockung (blodstockning) ꝛc. ist es, welche die Krankheit als Ursache bezeichnet. Würde man diese Einschränkung bei der Krankheitsbestimmung überschreiten, so gäbe es keine Grenze für die Krankheitsformen; weil jede Ursache selbst von einer andern vorhergehenden Ursache und diese wieder von einer andern Ursache und so weiter zurück Folge ist.

In unserm Organismus kann keine Erscheinung anders als durch die Wechselwirkung der drei Grundformen vorkommen und alle gradweise Verschiedenheit der gleichartigen Phänomene unter einander entsteht durch die gradweise Verschiedenheit, welche zwischen den Ursachen, die das Phänomen bewirken, stattfindet. — Rheumatischer Anfall ist chemisches Ungleichgewicht (in Blutgefäßen ꝛc.), äußert sich aber mechanisch: das Auge empfindet Krampf, der Arm verliert Gefühl oder wird gelähmt ꝛc., in der Genesung aber tritt die chemische Urform selbst hervor: das Auge trieft, der Arm schwillt. Eine Lähmung, welche durch Verkältung entstanden ist, wird gewöhnlich für einen mechanischen Fehler angesehen, ist aber, gemäß dem, was wir früher gesagt haben, chemisch und wird mechanisch durch Reiben, Bürsten, Strecken, Dusch u. s. w. gehoben [1]). Verstopfung, von mechanischem Untergewichte hergeleitet, Veränderung der peristaltischen Bewegung, Krampf oder dergleichen wird durch ein Laxativ gehoben; Verstopfung, von chemischer Ursache hergeleitet, Mangel oder Ueberfluß an Galle, Schleimhäufung ꝛc. wird durch das mechanische

[1]) Daß auch chemische Mittel in solchen Fällen hülfreich werden können, wird hiemit nicht geleugnet. Wir haben nur eine allgemeine Regel zur weiteren Prüfung und Forschung angeben wollen, wann der eine oder andere der großen Agenten vorzugsweise und zuerst angewendet werden müße

Mittel (vehikel) gehoben. Kopfschmerz, durch Versetzung (kastning) des Blutes zum Kopfe verursacht, kann sowohl chemisch als mechanisch sein und kann ziemlich oft durch mechanische Einwirkung, ja oft bloß durch Binden eines Tuches fest um die Stirn gehoben werden.

Aber wenn die Krankheitsursache zu solcher Höhe gestiegen ist, daß sie den Organismus überwältigt, dann trifft derselbe Fall ein, wie wir so eben vorher von gewaltsamem Schlage oder starken Giften gesagt haben, der nämlich daß das Krankheitszeichen in derselben Grundform hervortritt, zu welcher sie als Krankheitsursache gehört; eben so hat ein starkes Faulfieber (rötfeber) alle Krankheitszeichen in der chemischen Grundform, zu welcher sie als Krankheitsursache auch gehört. Der Gichtanfall (giktanfallet) in seiner Höhe hat Verstopfung, Erbrechen ꝛc. — chemische Zeichen; in niederem Grade aber äußert er sich mechanisch durch Steifheit, Krampf u. s. w.

5 Krankheiten des Nervensystemes.

Da es wichtig ist, daß der Ueberwältigung des Organismus zu rechter Zeit zuvorgekommen wird, so wird es auch nöthig, schnell einzusehen, auf welche von des Organismus Grundformen man sogleich in den ersten Stadien der Krankheit einzuwirken hat. Wir wollen darum zur Anleitung der Gymnasten Einiges über diesen Gegenstand vorbringen. Wie wir zuvor in einem vorausgehenden Stücke bemerkt haben, giebt es in unserm Organismus drei Systeme, welche seinen drei Grundformen entsprechen, nämlich das Cirkulationssystem, welches die chemische Grundform vorstellt; das Nervensystem, welches die dynamische abbildet, und das Muskelsystem, welches sich der mechanischen Grundform nähert; und da jedes von diesen Systemen seinen Hauptpunkt in einem gewissen Theile des Organismus hat, obgleich alle, wiewohl in ihrer inneren Bedeutung, zusammen jenes Einheit ausmachen, so müßen diese drei Systeme in ihrer Aeußerungsweise eine gewisse Uebereinstimmung unter einander, sowohl im Gesundheits- als im Krankheitszustande, haben. Folglich wie des Blutes Lauf, im Verhältnisse zu des Herzens Aktion, in dessen Krankheiten entweder zu stark oder zu gering ist und der Muskeln Thätigkeit im Unterleibe entweder zu schlaff nachgebend oder krampfhaft zusammenziehend sein kann, welches gleichfalls eine excentrische (peripherische) oder concentrische Uebertreibung ausdrückt, so kann auch die Thätigkeit im Nervensysteme, mit Beziehung auf sein Hauptorgan, das Hirn, entweder zu stark concentrisch oder excentrisch sein. Ob Aerzte diese zwei Verschiedenheiten Sthenie und Asthenie benannt haben, kann hier gleichviel sein; doch dürfte die Bemerkung gemacht werden müßen, daß nach dem, was wir bereits gesagt haben, die Ueberstärke in dem einen Theile nicht positiv ist; denn sie würde nicht entstehen, wenn der Theil, welchem die Reaktion zugehört, seinen Endzweck erfüllen könnte, und es ist somit dessen Schwäche, welche des andern Ueberstärke macht.

Wir erfahren dieß bei einem Schlage oder einer lang anhaltenden Bewegung, wenn Krampf einen gewissen Muskel angreift. Solches tritt nicht ein, so lange dieses Muskels Antagonist oder Coagent erforderliche Stärke hat.

Wir wollen hier die hauptsächlichsten Krankheitsformen durchgehen, welche sich in vorgenannten drei Systemen unseres Organismus äußern, und wir beginnen mit Nervenkrämpfen. Nach dem, was wir von einer unnatürlichen Concentricität oder Excentricität im Nervensysteme gesagt haben, dürfte ein Jeder verstehen, warum eine nervenschwache und eine nervenreizbare Person verschieden behandelt werden müße. Die erstere ist in einem übertrieben excentrischen, die andere in einem übertrieben concentrischen Zustande. Bei der ersteren müßen alle Manipulationen auf die Extremitäten an den Außenenden (ytändar) ihrer Nervenausbreitungen beginnen und auf gleiche Weise aufwärts, über die Brust, zwischen den Rippen bis zurück gegen das Rückenmark und hinauf zum Nacken fortgesetzt werden. — Die letztere dagegen erhält ableitende Bewegungen von Achsel zu Fingerspitzen, von Lende zu Zehenspitzen, von Brust zu Weiche, von Hals zu Magen, von Kopf zu Kreuz, von Rücken zum Vordertheile des Unterleibes u. s. w. Diese Manipulationen müßen natürlicher Weise mit solchen Stellungen verbunden werden, die des Kranken inneres Leiden bestimmt: mit Hebung unter den Armen oder gelinder Pumpung (pumpning) des Brustkastens oder gleichmäßig anliegendem Drucke (tryckning) über die Seiten des Unterleibes u. s. w., wozu der Gymnast wenigstens drei Mithelfer (medhjelpare) haben muß.

Die gewöhnlichsten Anfälle, welche bei solchen Kranken eintreten, sind Brustdruck (brösttryckning) oder Schwindel (svindel) während der Manipulationen; weshalb der Gymnast mit den lindesten diagnostischen (Untersuchungs-)Bewegungen (rörelser) und in abgeänderten Stellungen behutsam zu entdecken sich mühen muß, welche Theile bei der Bewegung (Berührung) das genannte Leiden verursachen, um darnach den Umkreiß für die Manipulation einzuschränken. Wir wollen dieß mit einem einzigen Beispiele erläutern: Ein Fräulein, **32** Jahre alt, welche in einem Nervenfieber zugleich eine schwere Brustgeschwulst (bröstsvulst) hatte und deswegen lange in einer und derselben Lage (ställning) verbleiben mußte, war durch dieses doppelte Leiden so nervenschwach geworden, daß sie noch zwei Jahre darnach nicht die allergeringste Berührung auf irgend einem Punkte an Kopf, Hals, Brust, Rücken, Magen oder Bauch, Schultern, Arm oder Schenkel, ohne davon erstickt zu werden (qvälvas), ertrug. Nach einer langen Untersuchung fand sich endlich, daß sie vom Ellenbogen zu den Fingerspitzen und vom Knie zu den Zehenspitzen ohne Erstickung (qvälning) berührt werden konnte, und nachdem wir einen halben Monat lang durch Bewegungen (rörelser) die Reizbarkeit in diesen Theilen auf das Höchste zu vermehren gesucht hatten, verminderte sich dieselbe in den erstgenannten so, daß wir sie wie bei andern Nervenkranken behandeln konnten. Auf solche Weise hatten wir durch eine vorbereitende Behandlung diese Kranke für äußerlichere mechanische Einwirkung, nach den allgemeineren Grundgesetzen für dieselbe, in Stand gesetzt.

Wir finden, nach dem vorgeschlagenen Symbole, daß Nervenkrankheit mehr zu der Linie D gehört, weil das Centralorgan des Nervensystemes (das Hirn) die dynamische Grundform, obgleich materiell, weil das Leben in seiner Inkarnation nicht ohne Materie gedacht werden kann, vorstellt. Die Linien C und M, Repräsentanten des Materiellen, d. h. die chemische und die mechanische Grundform, werden somit die, welche hauptsächlichst in Gegenwirkung zu der Linie D gesetzt werden müßen. Alle die Mittel, wodurch dieser letzten, mittelst der zwei ersteren, beigekommen werden kann, müßen hiebei angewendet werden. Daher muß man immer nach verschiedenen Krankheitsverhältnissen zur Wiederherstellung von des Organismus gestörtem Gleichgewichte Punkterschütterungen (punkt-skakningar) auf Scheitel, Rücken und Bauch gleichzeitig oder gesondert machen; eben so Längsstreichungen (längstrykningar), Spitzenberührungen (spetsrörelser) oder Klopfungen (hackningar) auf Arme und Beine sammt Schlagberührungen (slagrörelser) auf Handwurzel und auf Fußsohlen, um concentrisch oder excentrisch wirken zu können.

Es ist eine bekannte Sache, daß ein Nervenkranker von Allen am meisten vor Sinnesreizungen bewahrt werden muß. Je mehr die Linie D von ihrem Ursprunge A ausgezogen wird, desto mehr wird ihre intensive Kraft vermindert werden.

Gemüthsruhe ist Seelenstärke oder eine Verkürzung von D, d. h. eine Hindrängung (sammanträngning) zu A, zur Vernunft oder dem Leben in seiner Freiheit. Wir haben uns schon über die Krankheitsursache der Hypochondrie geäußert und weisen darauf, wie auf die Nebenverhältnisse hin, welche sowohl in diesem Stücke als in den nachfolgenden vorkommen.

Was fallende Sucht (fallande sot) betrifft, so haben wir uns schon darüber geäußert und hier nur hinzuzufügen, daß wenn dieselbe von unfreiwilliger (mask) oder gewaltsamer Geschlechtsentwickelung, Selbstbefleckung u. s. w. herrührt [1]), die Gymnastik mit Vortheil angewendet werden kann, doch so daß sie zwischen den Anfällen, nicht während derselben benützt wird, weil die Krankheitsursache selbst mechanisch ist und äußere Gewalt dieselbe vermehren würde. Man muß mittelst des mechanischen Agenten die Kraft im chemischen zu vermehren und ihm einen Totaleingriff in alle Theile des Organismus zu geben suchen; denn dann muß die Krankheitsursache als selbst mechanisch aufhören. —

Hauptsächlich muß die Einwirkung auf alle äußeren Gefäße, auf Kreuz und Bauch, gerichtet werden. Darnach werden immer stärkere halbaktive Bewegungen in wagerechter und in auf- und niedergewandter Stellung angewendet. Schließlich muß die Muskelkraft gleichmäßig entwickelt und hauptsächlich des Beckens Theile so behandelt werden, daß das Blut von den Geschlechtstheilen geleitet wird. Würde der Anfall dicht auf einander kommen, so müßen die Manipulationen noch gelinder, während der Unterbrechungen gemacht werden. In Krankheiten, welche

---

[1]) Rührt dagegen diese Krankheit von einer Desorganisation im Hirne her, so werden alle mechanischen Mitwirkungen unnütz.

immer gleichmäßig mit höchst unbedeutenden Unterbrechungen (Intervallen) fortfahren, kann eine Einwirkung durch dieselbe Grundform, welcher das Krankheitszeichen zugehört, selten etwas ausrichten, wenn die Krankheit so weit gegangen ist, daß sie ihr Zeichen in derselben Grundform erhielt, von der sie ihre Ursache hat, wovon wir vorher sprachen und wo gewöhnlich das äußere mechanische Vermögen des Agenten, ja in den meisten Fällen auch das chemische aufhört, weshalb Aerzte dann den Kranken der Thätigkeit seiner eigenen Natur überlaßen. —

Daß Konvulsionen durch Gymnastik gehoben werden können, hat denselben Grund, wie das vorhergehende; doch muß hiebei beachtet werden, daß die ableitenden Bewegungen noch öfter an Armen und Beinen angewendet werden müßen, und dieß auch während der Anfälle, durchaus der Weise entgegengesetzt, die wir hier oben zur Behandlung einer epileptischen Person angegeben haben. Außerdem müßen die Manipulationen hauptsächlich auf den Unterleib gerichtet werden. Dem kalten Fieber, welches, seiner Ursache nach, gastrisch und mit anderen Nervenanfällen verwandt ist, kann zwar durch Bewegungen (rörelser) auf den Magen oder Bauch und das Rückgrat und dadurch auf das Rückenmark, bei seinem allerersten Ausbruche zuvorgekommen werden; wenn es aber als volles Fieber und mit bestimmtem Typus hervorzutreten vermocht hat, gehört es unter den chemischen Agenten.

6. Krankheiten des Blutsystemes.

Nachfolgender Entwurf zur Behandlung von Krankheiten des Blutsystemes wird unter der Bedingung preisgegeben, daß der, welcher denselben anwenden will, richtig, gelinde und langsam damit zu Wege zu gehen gesonnen sei; denn nur so ist es möglich zum Ergebnisse von Heilwirkungen der Bewegungen zu gelangen. Da nun Hämorrhoidalkrämpfe zu den gangbarsten Anfällen gehören, so möchte es wohl am Schicklichsten sein, die mechanische Behandlung genannter Krankheitsform darzustellen, um dadurch einen allgemeinen und kurzen Begriff von der Behandlung von Abnormitäten des Blutsystemes zu geben. Bei den verschiedenen Artveränderungen der Hämorrhoidalkrankheit dürften auch mechanische Mittel am Zuverläßigsten sein, da diese Krankheit, entweder erblich oder nicht, gewöhnlich durch hitzige Speise oder Trank, übertriebenen Kunstgenuß, einseitige oder geringe Körperbewegung u. s. w. aufkommt oder vermehrt wird. Das Erste, was bei Behandlung der Hämorrhoiden beachtet werden muß, ist das Blut an Armen und Beinen abzuleiten und es zu den Kapillargefäßen zu führen. Dieß wird zuerst durch gelinde Biegungen und Kreißbewegungen in den Gelenken begonnen und durch stärkere Längsstreichungen auf Rücken und Bauch weiter fortgesetzt. Zuletzt werden die Manipulationen mehr auf das Kreuz und das Becken gerichtet. Wenn das erstere durch fortgesetzte gelindere Bewegungen in einen Zustand von Empfindlichkeit (ömhet) gebracht worden ist, so wird gewöhnlich Brust und Kopf vollkommen

erleichtert und diese Empfindlichkeit muß durch vorsichtigste Behandlung mindestens eine, höchstens zwei Wochen unterhalten werden, während welcher Zeit man den Kranken halbaktive Armhebungen (armhäfningar) nebst aktiven Schenkelbewegungen (lårrörelser) in Vornüberstellung (framstupa ställning) aufs Knie und daneben mit passiveren Winkelbewegungen im Kreuz und auf den Seiten machen läßt. Erst mehrere Tage darnach werden Vorbiegungen (framböjningar) mit Streichungen (strykningar) und darnach mit Drückungen (tryckningar) auf den Rücken nebst Bewegungen in horizontaler Lage und schließlich rasche Wendungen (vändningar) auf und nieder gemacht.

Wenn von Anwendung der Gymnastik oder während derselben Kopfweh oder Schwindel entstanden ist, muß bei allen Bewegungen eine Hand, aber ohne den mindesten Druck, auf des Patienten Scheitel gelegt werden. Der Gymnast selbst muß dann, durch gelinde Manipulationen auf des Nacken und Halses Pulsadern und hernach auf ihre Blutadern und zuletzt auf sie beide, das Blut nieder zu leiten suchen und als Schlußbewegung jedes Mal eine Halskreißbewegung (hals-cirkelrörelse) unter lindem Druck auf den Scheitel nebst leichten Manipulationen über den Augenbrauen und Zitterdruck (darrtryckning) auf die Pulsadern der Schläfen machen.

Wenn der Magen, ungeachtet vorgenannter Bewegungen, in seinen Funktionen unordentlich zu sein fortfährt, so muß man auf denselben theils durch halb aktive Spannbewegungen (spännrörelser), theils durch ganz aktive Winklungen (vinklingar) auf das Sitzbein einzuwirken suchen, und wofern dieß nicht genügt, müßen in wagerechter Lage (liggande ställning) Preßbewegungen (pressrörelser), welche direkt auf den Mittelpunkt des Zwerchfelles (mellangärdets) und auf die Därme einwirken, ausgeführt werden.

Uebrigens muß bemerkt werden, daß bei dieser Krankheit, wie bei allen andern schwereren Anfällen, der Gymnast zu rechter Zeit und auf einmal die ganze Krankenbehandlung sowohl in Ansehung des einen als des anderen Theiles vom Organismus zu verändern wißen muß. Diese Veränderung muß in einem genügenden Verhältnisse zu den Bewegungen, die man vorher gemacht hat, und zum dermaligen Zustande des Patienten stehen. Es läßt sich sehr leicht erklären, daß ein Körper, welcher durch eine langwierige Krankhaftigkeit, besonders in gewissen Theilen, unnatürlich reizbar wird und der, durch chemische oder mechanische Behandlung mehr Thätigkeitsvermögen, (d. h. mehr natürliche Reizbarkeit, in seinen übrigen Theilen) erhalten hat, durch diese Totalveränderung in eine Art inneren Aufruhrzustandes kommen und demnach auf eine Weise behandelt werden muß, welche diesen Aufruhr stillt.

Daß diese Veränderung nicht in Streit mit der ersteren Behandlung stehen darf, haben wir vorher gesagt: sie gleicht bloß der Ruhe, der man zuweilen einen Fieberkranken überliefert, um zu sehen, ob die Krankheit sich darin nicht verändert. — Die Manipulationen, welche hiebei anzuwenden sind, müßen auf das Nervensystem im Allgemeinen gerichtet werden. Würde der Gymnast auch diese Behandlung für seinen Zweck, das Blut- und Muskelsystem herabzustimmen, weniger geeignet

finden, so muß er den Kranken sich jeden dritten oder vierten Tag aller Bewegungen enthalten laßen, und derselbe dann lauwarmes Kufenbad (karbad) höchstens 3 bis 5 Minuten lang haben. Ein Paar Wochen darnach fängt die Behandlung mit gleicher zunehmender Stärke, wie vorher angegeben wurde, wieder an, worauf wieder einige freiwillige Zwischenrasten (Interstitia) folgen, ungeachtet sie für den Kranken nicht nöthig zu sein scheinen. Es mag übrigens bemerkt werden, daß diese Behandlung der Kranken, sowohl während der Ab- als bei der Zunahme, nach ihrem verschiedenen Pulse berechnet werden muß. Auch wird erinnert, daß wenn die offene goldene Ader (gyllenådren) eintritt, die stärksten Bewegungen eingestellt und die minder gewaltsamen, so lange vorgenannte Ausleerung währt, linder gemacht werden müßen. Dasselbe gilt auch in Betreff der Behandlung während der Regelung (regleringen).

Wenn hämorrhoidalisches Bluthusten (blodhostning) oder Blutharnen (blodpinkning) sich zeigt, so darf der Kranke im ersteren Falle nicht die geringsten ganz- oder halbaktiven Hebungen und im letzteren nicht zu starke Kreuzbiegungen (korsböjningar) oder Schenkelbewegungen (lårrörelser) vornehmen. Der hämorrhoidalische Bluthusten wird mit ableitenden Langstreichungen zu den falschen Rippen hinab, unter leichter und abwechselnder Hebung (lyftning) oder Pumpung (pumpning) unter den Armen und solchen Rumpfdrehungen (bålvridningar) behandelt, welche linde auf das Zwerchfell (mellangärdet) wirken. Hämorrhoidal-Blutharnen wird mit linden Manipulationen im Spalte (grenet), Streichungen auswärts nach den Weichen, niederwärts zum Schenkel verbunden mit Sägungen (sågningar) über die Lenden, nahe der Lage der Nieren behandelt. Nach und nach wird dieß zu halbaktiven Spaltbewegungen (grenrörelser), jedes Mal erst mit Einer Lende und dann mit beiden gesteigert.

Personen, welche von sogen. schleimigen Hämorrhoiden (slemiga hemorrhoider) angegriffen sind, müßen, im Beginn, übereinstimmend mit den vorigen behandelt werden; ihre Bewegungen müßen aber viel länger passive sein, weil die Kranken hiebei besondere Anlage für Blähungen oder Windstockungen (väderstockningar) und darauf folgenden Krampfhusten (kramphosta) haben. Gewöhnlicher Weise haben sie auch starken Reiz (retningar) in der Luftröhre (luftstrupen), wogegen dichte Streichungen auf den Hals, sowie von der Achsel am Arme abwärts, nebst starken Sägungen (sågningar) auf den Nacken mit übrigen Bewegungen in der Magengrube und zwischen den Rippen abwechseln müßen. Alle die Stellungen, welche auf das Zwerchfell (mellangärdet) wirken können, sind höchst nothwendig und müßen, wenn der Mastdarm (ändtarmen) sehr erschlafft ist oder Krampf und blinde Hämorrhoiden (taggar) im Gefäße sich einstellen, Spaltbewegungen (grenrörelser) nebst Reizbewegungen (retrörelser) vom Kreuze zum Gefäße angewendet werden. Kommen Schleimergießungen (slemflytningar) aus den Geschlechtstheilen dazu, so müßen sie auf die Weise behandelt werden, wie wir zuvor von Blutharnung geäußert haben. — Es geschieht auch, daß Personen mit starken schleimigen Hämorrhoiden milzsüchtig (mjältsjuka) werden, neben dem daß sie mit gehemmter gewöhnlicher goldener Ader närrisch (galna) werden.

Die Behandlung der ersteren wird ein Zwischending zwischen dem, was wir zuvor von schleimigen Hämorrhoiden, und dem, was wir von nervenreizbaren Kranken gesagt haben, werden; die andern müßen starke, höchst einwirkende Bewegungen haben: was mit ihnen geschehen soll, muß schnell geschehen. Ihr Krankheitszeichen ist bereits bestimmt und es bedarf keiner diagnostischen Behandlung. Alle Bewegungen, welche auf das Hirn wirken können, müßen in wagerechter Stellung angewendet werden und der Patient muß, so schnell es geschehen kann, einen Augenblick nach dem andern auf und nieder gehalten werden. — Mancher hat sich über dieses letzte Mittel verwundert; denn Jedermann glaubt, daß das Blut zum Hirne strömen müße, wenn die Beine nach oben kommen. Gleichwohl ist dieß nicht richtig. Wenn das Blut nur nach seinem Gewichte wirken würde, so könnte ja niemals Blut zum Kopfe kommen, da es während stehender oder sitzender Stellung aufgehalten wird; und nach gleichem Gesetze würde das Blut im Kopfe, auch wenn man liegt, stocken; was wir widerlegt haben.

Ist der Kranke bange und hält er den Athem u. s. w., während er auf und nieder gestülpt wird (stjälpes), so wird das Blut zum Hirne gepreßt. Ist er vollkommen passiv und läßt den Gymnasten und dessen Mithelfer allein die Umstülpung (omstjälpningen) befördern, so wird umgekehrt sein Kopf kühl. Man vermag diese passive Wirkung der Bewegung nicht nach der zu beurtheilen, welche bei einer aktiven Niederbeugung entsteht, wo die Bauchmuskeln, die bedeutendsten äußeren Organe des Athmens, nebst dem Zwerchfelle, Rippen ꝛc. in ganz andere Winkel zusammengepreßt werden und dadurch die freiere Blutbewegung hindern, wodurch diese, als beständig entsprechender Rhythmus des Athmens eben so unterbrochen wird und einseitig zu des Halses und Kopfes Gefäßen gezwungen werden muß. [1])

Da starke Hämorrhoiden zuletzt in Schwindsucht (tvinsot), Lungensucht (lungsot) ꝛc. übergehen, so wollen wir, im Zusammenhange hiemit, einige Worte über diese Krankheit im Allgemeinen äußern. Als gewöhnliches Brustfieber, durch Verkältung, Verschleimung (slemstockning) überkommen, ꝛc., ist das Chemische in Untergewicht und das Mechanische überwiegend durch Husten, Erbrechen ꝛc. und es muß demnach chemisch behandelt werden, um nach dem, was wir zuvor gesagt haben, nicht durch mechanische Einwirkung Krampf zu erregen.

Wenn aber die Krankheit fortschreitet und die Lungen Spuren von beginnenden Anfreßungen (z. B. Tuberkeln) zeigen, Schwierigkeit zu athmen und zu husten eintritt, dann ist das Mechanische in Untergewicht und das Chemische überlegen. Die Blutgefäße füllen sich, Inflammation und Eiterbildung (varbildning) schreiten fort. Hier muß der mechanische Agent wirksam gemacht werden, damit durch die Stärke der angrenzenden Theile der Lungen Kraft befördert wird. Linde Streichungen auf Arme, Seiten und Rücken, Punktdröhnungen (punktdarrningar) unter der Brust, Pumpungen (pumpningar) und leichte Magenbewegungen

---

[1]) Dieß Alles eingerechnet, bleibt die Hauptsache dabei die lebendige Nachwirkung (efterverkan) des Leibes in ihrem Gegensatze gegen das Mittel. L.

(magrörelser) sind hier am besten angewendet. Das Zwerchfell, Nerven und Gefäße unter den Rippen, welche schon erschlafft sind, müßen gestärkt werden, damit Eiterabsonderungen und Aufhustungen befördert werden können. Wenn keine oder wenige der genannten Theile aus ihrer Erschlaffung und Athemhemmung (andetäppan) gebracht werden können und Nachtschweiße zunehmen, dann kann der mechanische Agent nicht mehr reagieren; er ist bloß ein Coagent. Das Chemische kann wohl noch gebraucht werden, aber bloß als ein Palliativ; es wird die nahe bevorstehende Auflösung nicht gehindert werden. Daß die Lungensucht auch mit mechanischen Mitteln behandelt werden dürfe, haben Aerzte schon lange eingesehen und deshalb Reiten, Fahren, Instrumenteblasen und Seereisen angerathen, wobei passive Bewegungen eben so wohl, wie die Luft, wirken. [1]) — Auch ist Lungensucht an Seeküsten selten. Daß linde Uebung auf Blasinstrumenten und Vociferation für schwache Lungen höchst nützlich ist, ist gewiß; sind sie aber inflammiert, so kann es nicht helfen. Reiten ist schwer so zu bewerkstelligen, daß es nicht den Lungen zu starke oder zu schwache, zu langanhaltende oder zu kurze Bewegung zuführt und ohne daß der Kranke, um das Gleichgewicht auf dem Pferde zu halten, sich beständig in gleicher Stellung, wie ein gesunder Reiter zu halten gezwungen wird und des Pferdes Bewegungen auch qualitativ schädlich werden können. Wenn entsprechende Bewegungen auf dem Wippmaste (vippmasten) gegeben würden, so können sie 1) zum äußersten Grade gelinde gemacht und punktweise auf den höchsten Grad gesteigert; 2) nach Behagen auf jeden Punkt von der Lunge oder des Zwerchfelles Umkreiße, mittelst verschiedener Flächenwinkel (planvinklar) der Stellung gerichtet werden und 3) durchaus passiv bleiben, weil der Kranke vom Mithelfer ganz und gar während der Erschütterung (skakningen) gehoben werden kann.

7. Krankheiten des Sekretionssystemes.

Hieher rechnen wir 1) Anfälle der Leber, welche sich oft durch Sekretionen des Magens, Nervenreizbarkeit ꝛc. äußern. Ihnen kann im Allgemeinen auch mittelst Bewegungen abgeholfen werden, welche zuerst auf den Darmkanal auf die Weise, wie wir im vorhergehenden Stücke die Behandlung der Hämorrhoidal-Patienten in Hinsicht auf dieses Organ beschrieben haben, gerichtet werden müßen. Darnach muß vor Allem der Blutumlauf ebenmäßig vertheilt werden, wonach immer stärkere Reizbewegungen auf die rechte Seite gemacht werden, welche der Patient in rücklings liegender Stellung und mit getheiltem Spalte (gren) vorwinkelt (framvinklar), unterdeß die Mithelfer theils des Kreuzes linke Seite

[1]) Ein englischer Arzt (Ramadge) hat zu diesem Zwecke einen eigenen Einathmungsapparat für Erweiterung der Lungen und des ganzen Brustkastens (bröstkorgens) mittelst abwechselnder Ein- und Ausathmung von warmen Waßerdämpfen erfunden. L.

aufwärts drücken, indem sie des Kranken Kniee unbeweglich halten, theils allmälig, immer mehr und mehr seine rechte Achsel zurückstrecken.

Gradweise zunehmende Spaltbewegungen (gren-rörelser) müßen mit Einem Beine und rechtem Knie gemacht werden, welche Bewegungen stets doppelt, öfter mit dem rechten als dem linken Beine wiederholt werden müßen. Je nachdem beim Kranken des Gesichtes Farbe lebhafter wird, müßen die Bewegungen auf das ganze Blutsystem vertheilt werden, obgleich sie selten mehr als halbaktiv sein dürfen. Was wir im vorhergehenden Stücke von der Behandlung der Hypochondristen gesagt haben, gilt auch hier, in gewissem Grade, so fern der Kranke, was gewöhnlich geschieht, von Lähmungen, Beängstigungen u. s. w. beschwert ist.

2) Krankheiten der Nieren und der Blase stehen auch unter der mechanischen Behandlung und selbst der Operateur ist, als solcher, bloß ein bewaffneter Gymnast. Die Bewegungen können ohne Zweifel einen schon gebildeten Stein gewiß eben so leicht zermalmen, als Medikamente wieder ein Stückchen an ein angefreßnes Organ setzen können; Bewegungen aber können Griesansammlungen (grussamlingar) zuvorkommen, wie ein chemisches Mittel der Anfreßung (anfrätningen) zuvorkommen kann. Wenn Griesstockung (grusstockning) ein Uebergewicht im chemischen Agenten ist, das nicht statt finden könnte, sofern der mechanische genug Stärke gehabt hätte, um durch Wege der Sekretion seinen Krankheitsstoff zu entfernen, so müßen (nach dem, was wir zuvor geäußert haben) des mechanischen Agenten Bewegungsformen in diesen Anfällen, wiewohl (nach dem, was soeben gesagt wurde) bloß als vorbauend (förekommande) angesprochen werden können. Dieß geschieht vornehmlich durch graduierte Reizbewegungen auf den Weichen und dem Spalte (grenet), vorwärtsgeneigte Kreuzwinklungen (korsvinklingar), welche schräg auf die Seite gerichtet werden, wo der Nierenschmerz empfunden wird, samt starken Spaltbewegungen (grenrörelser), verbunden mit Vorwärtswinklungen (magvinklingar).

Genannte Krankheiten sind gewöhnlich nah verwandt mit Anfällen im Unterleibe und mit Hämorrhoiden u. s. w. Daher müßen die Bewegungen, welche wir dafür im vorhergehenden Stücke angeführt haben, in Verbindung mit der speciellen Behandlungsweise angewendet werden, die wir beschrieben haben; doch immer im Verhältnisse zu des Kranken Kräften und Zustande, zugleich mit der ernstlichen Erinnerung, daß die Kur stets mit vollkommen aktiver Gymnastik beschloßen werden muß, welche hauptsächlich auf Rückgrat, Kreuz, Becken und Beine sich zu richten hat. Springen, welches für einen Kranken selten anwendbar ist, ist für diese Kranken nützlich, ebenso die mildesten Hebungen (lyftningar) im Allgemeinen; doch müßen stets Aussetzungen (suspensoirer) während solcher Anstrengungen angewendet werden.

Wenn Hinderniß im Waßerlaßen (vattnets kastande), entweder durch Krampf, Striktur u. s. w. eingetreten ist, so muß der Kranke nach dem, was wir erst von Steinkranken im Allgemeinen gesagt haben, behandelt werden und diese Bewegungen wechseln mit linden Streichungen und Punktschütterungen (punktskakningar) auf und um die Röhrknöchel (Bulbus) zugleich mit sachtem ringförmigen Rollen (rullning) über die Testikel; darnach

Lendenbewegungen (ländrörelser) in stehender Stellung, welche mit ausgebogenen Knieen beginnen, die allmählich aufgerichtet werden, während ein Mithelfer sacht nachgebend auf des Kranken Achseln drückt. Hüftmahlungen (höftmalningar) im Sitzen (sittande) und darnach im Stande (stående) sind hier nothwendig, wie sie auch gegen Stein- und Griesanhäufungen in der Gallenblase (gallblåsan) angewendet werden müßen. Unvermögende den Harn zu halten, Zuckerkranke (sockersjuka) ꝛc. werden nach gleichem Grundsatze, mit Beachtung der Individualität des Kranken, behandelt, wenn diese Krämpfe nicht durch venerische Ansteckung (smitta) ꝛc. entstanden sind. Krankheiten der Gallenblase werden im Allgemeinen den Anfällen des Magens (magens) gleich behandelt, doch mit mehr örtlicher Einwirkung, so in Stellung wie in Manipulationen.

Wir haben hier Einiges von den Krankhaftigkeiten der Milz (mjältens) äußern zu können gewünscht; aber da dieses Organes Hauptzweck noch nicht zu vollkommener Gewißheit erkannt worden ist, so kann man deshalb bestimmte Bewegungen dafür nicht aufstellen und muß daher bis auf Weiteres annehmen, daß seine Behandlung derjenigen nahe entsprechen müße, die wir für die Anfälle der Leber bestimmt haben. Zu den Sekretionsorganen gehören auch Speichel- und Schleimdrüsen (spott- och slemkörtlar) und die secernierenden oder Schleimhäutchen (slemhinnorne).

8. Krankheiten des Muskelsystemes.

Die bedeutendsten Fehlerhaftigkeiten, welche in diesem Systeme vorkommen, können in äußere und innere Krankheitsformen eingetheilt werden, doch in dem Sinne daß beide Arten dem Organismus als Einem Ganzen angehören und daher nach seiner Idee betrachtet und behandelt werden müßen. Zu diesen inneren Anfällen rechnen wir auch gewisse organische Fehler in Herzen, Lunge, Därmen, Zwerchfell u. s. w., welche dieser Theile Volumen und Bewegungsvermögen verändern, eben so die Zufälle (krämpor), welche ihre Form nicht in den Nerven oder Blutgefäßen (vätskorna) haben, sondern sich gewöhnlich durch Krankheitszustand der Haut oder Muskeln äußern.

Wir haben im vorigen Stücke von der Lungen gefährlichster Krankheit gesprochen und wollen nun Etwas von den Leiden des Herzens äußern. Diese sind gewöhnlich schwer zu unterscheiden; aber durch richtige diagnostische Bewegungen (rörelser) können sie mit fast voller Sicherheit bestimmt werden, wenn sie auch nicht durch Gymnastik gehoben werden können. Wenn der Kranke an eine Stützsäule (stolpe) gestellt wird, so wird seine linke Hand aufgelüftet und sammt der Brust in schräger, etwas vorgeneigter Stellung unterstützt und der Gymnast drückt vorsichtig mit der einen Hand über die letzte Rippe und mit der andern Hand Außenkante (utkant) bogenförmig, bald zwischen den Brustrippen, bald zwischen dem 6ten und 7ten Rückenwirbel (ryggkotan), während die Mithelfer theils diesen Druck vorsichtig befördern, theils langsam die Seitvorwärtsneigung (sidoframlutning) des Kranken vermehren, wo dann gewöhnlich das Zeichen der Krankheit

hervorgerufen wird. Empfindet der Kranke dabei einen schweren Schmerz im Herzen, so bedeutet dieß einen Aderbruch (äderbräck). Empfindet er drüber mehr äußerliche Hitze, so ist der Anfall rheumatisch; empfindet er drunter eine Betäubung und daß das Herz gleichsam stehen bleiben will, so ist dieß eine Zehrsucht (Atrophie); fühlt er dagegen ein Kollern (kollring), so ist es Windstockung (väderstockning); wird eine starke Beweglichkeit (rörlighet) gespürt, so bezeichnet dieß Krampf im Herzen. Vermehrt sich dabei des Herzens Schlag, so ist gewöhnlich des Herzens Volumen unnatürlich. Gewisse Kranke glauben auch, daß ihr Herz so groß und gehoben sei, daß es nicht Raum genug habe. Dieser Krankheitsanfall kann sowohl wirklich, als auch sekundär stattfinden: im ersteren Falle hat das Herz ein zu großes Volumen und im letzteren sind bloß seine Wände zu schwach.

Die Behandlungsart aller dieser Anfälle muß mit sorgsamster Hand und Auge geschehen. Kein solcher Kranker darf gewaltsame Bewegungen haben. Im Allgemeinen gelten für seine Behandlung folgende Hauptgesichtspunkte: 1) Verminderung der Reizung der angrenzenden Theile beim Herzen; 2) Verminderung des gewaltsamen Ganges des Blutes zum Herzen; 3) Verminderung der übertriebenen Nutritionsanlage im Herzen.

Das Erste wird durch natürliches Aufheben und Halten des Rückgrades, als die Bedingung für nöthige Ausweitung des Brustkastens (bröstkorgens) befördert; das Andere durch Leitung und vollkommene Ausströmung des Blutes zu allen Theilen des Körpers und insonderheit zum Becken, zu Armen und Beinen; das Dritte dadurch, daß man zu minder gefährlichen Theilen (z. B. Armen, Beinen und Kreuz) die Nutrition leitet, um dadurch eine Verminderung derselben auf der kranken Stelle zu bewirken.

Daß die Kranken, deren Leiden mehr eine Schwäche im Herzen ausdrückt, auch eben so behandelt werden müßen, ergiebt sich leicht, wenn man bedenkt, welche Folgen zu starker Ernährung für ein schwaches Cirkulationsorgan von dem Gewichte entstehen, welches das Herz hat, und vorgenannte drei Gesichtspunkte können im Allgemeinen durch mechanisches Zuthun erreicht werden — das hat eine vieljährige Erfahrung bereits bewiesen. Gehen und Reiten sind undienliche Mittel für diese Kranken; sie dürfen nur fahren oder sich ruhen laßen, um frische Luft zu genießen, welche ihnen höchst nothwendig ist. — Gehen und Reiten wirken, durch Verweilen um des Körpers Achse, mittelst Nothwendigkeit der gleichmäßigen Balancierung, allzueinseitig ein und wird dadurch zu starker Blutzulauf in den Theilen verursacht, welche zunächst bei dem in Frage stehenden Organe liegen. Die Lungen sind auch dabei in zu großer Thätigkeit: ihre Kraft wird erhöht, und da Athmen und Blutumlauf gegen einander zwei Wagschalen sind, so müßen nothwendig des Herzens sowohl mechanische Hebel (vehiklar), als folglich auch dessen chemische Aeußerungen mittelst obengenannter Bewegungen erhöht werden. Deshalb ist es selten, daß der Kranke sein Herz in der Nacht stocken fühlt, sofern er es nicht durch Bewegung oder zu starke Nahrungsstoffe kurz zuvor bewirkt hat. Die freie Luft, deren Dehnbarkeit (spänstighet) durch das Tageslicht erhöht wird, ebenso einseitige Bewegung des Gehens, Hebens ꝛc. setzen Muskelkraft, Athmung

und Blut in anderes Verhältniß, als sie in der Bettwärme, Dunkelheit und Kammerluft haben. Man kann wohl durch eine heftige Bewegung dem Herzen seine Thätigkeit wieder geben, dadurch vermehrt sich aber dessen Reizbarkeit und Uebertreibung der Nutrition. Der schwere Schmerz, welcher empfunden wird, wenn das Herz sich wieder in Bewegung setzen soll, würde wohl den Kranken, wenn er diesen Anfall in schlafendem Zustande hätte, wecken.

Der Gymnast muß diese Krankheit mit äußerster Vorsichtigkeit behandeln und insonderheit des Blutes gleichmäßigen Lauf, entweder dadurch daß er dasselbe zu oder auch von seinem Hauptorgane führt, befördern. Das erstere geschieht durch Manipulationen gegen das Herz, längs mehr oder minder zugänglichen Blutgefäßen, durch harte Umwindlungen (ätlindningar) auf Arm und Bein; das letztere dagegen durch gleichmäßige Vertheilung des Blutes gegen die Peripherie des Körpers, so daß alle Kapillargefäße, als Gegensatz zum größeren Hauptorgane der Cirkulation, erhöhte Empfänglichkeit erhalten. Uebrigens werden im Allgemeinen gleiche Bewegungen, wie wir bei der Lungenkrankheit angerathen haben, gebraucht; der Gymnast aber muß sich bei jeder Bewegung nach der Zeitlänge richten, in welcher der Kranke gewöhnlich das Herz stocken glaubt und wenn er diese Zeit nach normalem Pulsschlage berechnet hat, so hat er danach eine Skala für Stärke und Rhythmus der Manipulation. Dasselbe gilt auch vom Herzklopfen; denn es ist oft ein Ausdruck von des Herzens übertriebener Schlagkraft, Folge seines abnormen Fibervolumens.

Bruch (Bråck) ist eine Gewalt, wo nicht geholfen, der man nur, ehe sie vollführt wird, zuvorkommen oder die auch gehindert werden kann, ihrem höchsten Zerstörungsmomente zu nahen. Gegen Schenkelbruch (ljumskbråck) müßen die Sehnausbreitungen (senutbredningar) der Bauchmuskeln und ihre Mitwirker (medverkare), besonders um den Bauchring (bukringen) gestärkt werden, damit dieser Muskeln Kraft die weitere Ausdehnung des Bauchringes zu verhindern vermag. Während dieser Manipulationen muß das Bruchband abgenommen werden. Man richtet übrigens die Bewegungen hauptsächlich auf des Bauches Regionen und dieß insonderheit, wenn der Kranke Verstopfungen, Diarrhoe, Blähungen (väder) oder Krampfhusten hat, welche Anfälle nothwendig gehoben werden müßen, ehe des Bauchringes Mitwirker irgend eine fortfahrende Stärke gewinnen können. Nabelbruch (navelbråck), Hodenbruch (pungbråck) ꝛc. werden nach gleichem Grundsatze und mit Hinblick auf die verschiedenen Organe behandelt. Daß alle diese Anfälle durch dieselbe Grundform behandelt werden, zu welcher sie als Krankheitsursache gehören, stimmt mit dem, was wir von äußerer und innerer Gewalt oder Zerstörungen gesagt haben, überein.

Skorbut (skörbjugg) gehört zu der chemischen Grundform Ueberkraft und wird daher durch Potenzierung des mechanischen Agenten gehoben. Diese Krankheit kann sowohl von zu geringer als zu starker Bewegung herrühren. Im ersteren Falle wird der Kranke von halbaktiven Bewegungen, die über Kopf zu allen Theilen des Organismus gerichtet werden, zu immer stärkeren ganz-

aktiven geführt. Im letzteren Falle beginnt seine Kur mit allgemeinen passiven Einwirkungen, zuerst auf Bauch, Arme und Beine, sodann die übrigen Theile des Körpers. Zuletzt wird eine halbaktive Behandlung versucht, aber stets jeden dritten Tag mit Umwechslung in die vollpassive. Ganz-aktive Bewegungen müßen spät und mit höchster Vorsicht angewendet, insonderheit alle Bewegungen in stehender Stellung oder gewaltsame Hebungen vermieden werden.

Wir haben vorher vom Schlafe gesprochen und gesagt, daß Lethargie (Schlafsucht) am Sichersten durch Bewegung gehoben werde; hier müßen wir sagen, daß auch die Schlaflosigkeit, möge sie von übermüthigem Leben und Stillsitzen, oder von starken Opiatmitteln herrühren, durch Bewegung gehoben werde. In allen Fällen ist die chemische Grundform im Uebergewicht und die mechanische muß potenziert werden.

9. Haut- und Fieberkrankheiten.

Eitergeschwür (frätsår) und Grind (skorf) können nicht mechanisch behandelt werden, denn sie gehören zu zerstörenden Krankheiten, von denen wir zuvor gesprochen haben.

Krätze (skabb) ist eine Hautkrankheit und ein Uebergewicht in dem innern chemischen Agenten; sie kann daher durch Bewegungen d. h. mittelst Erhöhung des mechanischen Agenten gehoben werden. Daß dem so ist, wird nicht nur dadurch, daß diese Krankheiten gewöhnlich von Salznahrung, Veränderung des Waßers, Mangel an Bewegung u. s. w. herrühren, sondern auch durch die Wirkung bewiesen, welche der Schwefel auf sie hat, wie bei Hämorrhoidal-Kranken, obgleich dieses Mittels Aeußerung nach der Krankheit Aeußerungsform verändert werden muß; vor Allem aber wird es durch die Erfahrung bekräftigt, daß 70—80 Krätzkranke (skabbsjuke) auf ein und dasselbe Mal in einer Zeit von 6 Wochen durch gymnastische Behandlung hergestellt wurden. Diese Behandlung muß im Allgemeinen mit aktiven, vorbereitenden Bewegungen anfangen und nach und nach zu vollkommen aktiver Gymnastik übergehen; dazwischen sind warme Bäder nothwendig, mit häufigem Wechsel von Wäsche, Halstüchern, Strümpfen ꝛc., damit des Körpers Ausdünstungen entfernt werden können. Alle müßen feinere oder gröbere Linnenhandschuhe haben, um nicht durch die Geräthe (maschineriet) andere minder angegriffene oder ganz gesunde Personen anzustecken.

Der Krätzkranke muß sich genau vor Verkältung hüten. Wenn die Krankheit sich schon auf die inneren Organe geworfen hat, so hat sie dadurch ihre Natur geändert und gehört dann zu einer andern Grundform, weshalb sie entweder inwendig chemisch behandelt oder auch durch auswendige Krätzimpfung zu ihrer ersten Grundform zurückgeführt werden muß. Was venerische Krätze und Anfraß betrifft, so gehören diese nicht zur mechanischen Behandlung; denn venerische Krankheit ist ein zerstörendes Gift, ein chemisches Ueber- oder Untergewicht, und gehört sonach mit aller äußeren und inneren Gewalt zu der Grundform, worin ihr Zeichen sich äußert.

Flechten (räsormar), Rose (rosen) und andere Hautkrankheiten können durch von der Krankheitsstelle ableitende Manipulationen auch gymnastisch behandelt werden, in so weit diese Anfälle nicht Fiebersymptome haben; denn dann treten sie außer der mechanischen Behandlung Bereich.

Waßersucht (vattensot) wird zwar im Allgemeinen nicht zu Hautkrankheiten gerechnet; da sie sich aber im Zellgewebe der Haut äußert, so trauen wir uns, nicht ohne Grund, sie hier einführen zu können. Wenn das Waßer die Beine angreift, so ist es leicht, die Krankheit von den höheren, gefährlicheren Körpertheilen abzuhalten. Die Manipulationen werden leicht und ringförmig mit der flachen Hand vom Knie bis zu den Zehenspitzen gemacht. Kreißbewegungen geschehen auf den Fußgelenken unter vorsichtiger Ausstreckung derselben. Auf den Waden endlich werden schärfere und spitzige Langstreichungen niederwärts geführt und zum Schluße halbstarke Klopfungen (hackningar) rund um das ganze Bein, dazu Schlagreizungen (slagretningar) unter der Fußsohle angewendet. Zwischen allen diesen Bewegungen muß man dann und wann lindere Lenden=, Hüft= und Spaltbewegungen einmischen, um die Krankheit von genannten Stellen fern zu halten. Hätte sie dagegen schon vorher den Unterleib angegriffen, so muß man in abwechselnden Winkelstellungen und mit starken Manipulationen niederwärts auf denselben zu wirken suchen. Brustbewegungen müßen mit Umkreißung der Arme, Langstreichungen zwischen den Rippen, Punktschütterungen (punktskakningar) in der Magenhöhle ꝛc. in verschiedenen Winkelstellungen gemacht werden, um die Krankheit von der Brust abzuhalten. Zuletzt muß der Kranke in gelinde aktive Bewegungen geführt werden; aber er muß nicht viel gehen oder stehen, denn er würde dann leicht in ein schweres inflammatorisches Fieber verfallen können.

Wir haben bis hieher Fieberkrankheiten übergangen und nur einige wenige Worte darüber geäußert, diese Krankheitsform sogar bestimmt von aller mechanischen Behandlung ausgeschloßen. Der chemische Agent ist im Fieberzustande in scheinbarem Untergewichte, daher der beständige Durst, Hitze, Schweißgeruch (stank) u. s. w., welche im Gefolge von Fiebern sind, wie wenn man sich gewaltsam bewegt. Hätte, wie man gewöhnlich glaubt, der chemische Agent in Fiebern Uebergewicht, so würden diese Zeichen nicht eintreten. Wir wagen zu sagen, daß bei den Krankheiten, welche einen gewissen Typus haben, gewöhnlich das Uebergewicht in der mechanischen Grundform sei; diese zählt gleichsam des Herzens Pendelschläge. — Daß der mechanische Agent zuletzt oft geschwächt wird, ist eine natürliche Folge von des Organismus Einheit, welche alle drei Grundformen zu gleich nothwendiger Bedingung für ihren Bestand macht. Wie großes Vermögen hat aber nicht der mechanische Agent in Fieberkrankheiten gegenüber dem chemischen? Alle Sekretionen sind gehemmt, des Blutes, des Urins, der Exkremente Farbe verändert und gleichwohl kann der Kranke sagen oder bezeichnen, was er will; er kann das Heilmittel schlucken, obschon er es nicht verdauen kann; er kann seine Lage verändern und überhaupt, obwohl nur schwach, Alles thun, was zu seiner eigenen Reinlichkeit erfordert wird. Lunge, Herz, Adern bewegen sich, wennschon verschieden, ungeachtet der Kranke von Tag zu Tage von allen

äußeren chemischen Dingen sich fernhält. — Er lebt wie ein wiederkäuend Thier; es ist nur eine dynamisch-chemische Repetition im Organismus, unwillkührlich aus des Lebens Principe emanierend, so lange es noch in der materiellen Umhüllung befangen ist und wir würden bloß in diesem Sinne von dem vegetativen Systeme im menschlichen Organismus, obgleich es bloß theilweise den Gewächsen analog ist, reden können.

Bei akuten Fiebern kann daher keine Gymnastik angewandt werden, nicht mal bei den gelinderen, so fern sie nicht anhalten, bis der Körper wie in dem langwierigen kalten Fieber von ihnen ganz verändert worden ist, d. h. wenn der chemische Agent durchaus erschöpft ist und das kalte Fieber daher eine andere Krankheitsform, als wie es im Anfange hatte, annehmen muß, nämlich Brust oder Zellgewebe anzugreifen. Dann kann die mechanische Behandlung angewendet werden, wie ein gelindes Laxiermittel eine langwierige Diarrhoe hebt. Das Gleichgeartete wird sein eigenes Korrektiv, nachdem des Organismus Krankheitstheil ausgeartet ist; denn mit des Krankheitstheiles Veränderung muß auch die Krankheit sich verändern. Daher haben alle schweren Krankheiten, bald die eine, bald die andere ihnen ungleiche Schwäche (krämpan) zur Folge. Tritt Waßersucht auf kaltes Fieber ein, so ist dieß chemisch und kann mechanisch gehoben werden, wie Waßersucht im Allgemeinen am Sicherſten auf diese Weise behandelt wird, warum man vordem Umwicklung (lindning) von Hanfwerg (dref) erfand. — Daß der chemische Agent in diesem sowohl wie allen andern Fällen als ein diätisches Mittel angewendet werden muß, das versteht sich von selbst, weil unrichtige Nahrung stets einer krankhaften Natur schadet.

Wir haben gesagt, daß das Gleichartige selbst ein Korrektiv werde, nachdem des Organismus Krankheitstheil ausgeartet. Eben so bringt der Rausch (ruset) eine chemisch-dynamische Einwirkung, Mattheit, Schlaffheit mit sich, wird aber durch Erbrechen geheilt; Furcht, Freude (dynam.) hat Zittern, Spasmen (mechan.) zur Folge, wird aber durch dynamische Einwirkung, Trost, Hoffnung wieder gestimmt. — Wenn die Ursache aufhört, verschwindet die Folge; fährt aber die erstere eine längere Zeit fort, dann äußert sie sich selbst als Folge, nur unter einer andern Grundform. Ein langwährendes Saufen stumpft die Denkkraft ab und eine langanhaltende Sorge zerstört die Verdauung u. s. w. Das ist der Grund, warum ein Hypochondrist, welcher zu sehr in gelehrten Sachen oder andern Spekulationen gegrübelt hat, alles Gedächtniß verliert und Zerstreuung haben muß; da im Gegentheil ein solcher Kranker, welcher nur genießt und nie an Anderes als die materiellsten Endzwecke gedacht hat, sein Gedächtniß wiedergewinnt, wenn er sich mit Lesen unterhält. — So auch chemisch: der Kranke, der stets starken Getränken entsagt hat, muß sie genießen, nur sparsam; der Schwelger dagegen wird allmählig von seinen bacchanalischen Gewohnheiten niedergeworfen werden.

10. Krankheiten (Deformitäten) des Knochenbaues oder der Gebeine.

Zu äußeren Gebrechlichkeiten gehören hauptsächlich die Verunstaltungen, welche am Knochenbaue (skelettet) entstehen, obgleich ihr Grund, wie alle anderen Anfälle, in des Organismus Totalbegriffe mit einbegriffen sind. Einen Anfall, welcher zu der mechanischen Grundform gehört, mechanisch zu behandeln scheint vielleicht ein Widerspruch gegen das voraus Geäußerte zu sein; man erinnere sich aber, daß hier Krankheitsursache und Zeichen in einer und derselben Grundform zusammentreffen und die Ausnahme, welche wir für solchen Fall gemacht haben, uns vom Widerspruche freispricht.

Daß Beinbrüche nicht unter Behandlung der Gymnastik, sondern zu der des Operateurs gehören, hat auch in dem, was wir vorher über Gewalt, zerstörende Kräfte, Gifte ꝛc. geäußert haben, seinen Grund. Die Knollen dagegen, welche von Gicht oder Zahnschmerzen kommen, können durch ableitende Manipulationen gehoben werden, wenn der Körper im Uebrigen nach der Art, wie wir vorher von Gichtbeschwerden gesprochen haben, richtig behandelt wird. Wir gehen hienach zu einem wichtigeren Gegenstande über.

Man hat in jüngsten Zeiten manche Versuche gemacht, um die Krankheiten des Knochenbaues zu heilen und insonderheit äußere Mechanik dafür angewendet. Dieß ist seiner Idee nach ganz richtig; der Fehler hat aber darin gelegen, daß man die Gesetze für einen lebenden Organismus vergeßen und somit seine äußeren Theile bedacht, seine innere Einheit aber außer Acht gelaßen hat. Eine Klumphand (klumphand) oder einen Klumpfuß (klumpfot) mit einer äußeren Maschinerie zu behandeln ist daher richtig, denn die Extremitäten, obgleich sie von einem vollkommen organisierten menschlichen Wesen nicht entbehrt werden können, haben dennoch geringere Bedeutung in Betreff der Lebensfunktionen als der Kopf und der Rumpf, weil diese in sich Werkzeuge zu all den mentalen und animalen Vermögen enthalten, wodurch unser Zustand sich offenbart und Alles, was die letzteren an einem freien Fortgange hindert, somit in vollem Gegensatze zu den Gesetzen des Organismus ist.

Es dürfte Jemand einwenden, daß, weil alle Mittel antipathetisch auf unsern Organismus wirken, auch eine orthopädische Einrichtung gleiche Eigenschaft haben müße, wenn der Zweck erreicht werden soll. Dieß ist nicht richtig. Eine beständig ausdauernde gleichartige mechanische Einwirkung ist nicht dasselbe wie eine augenblicklich chemische, denn diese geht durch die Gegenwirkung des inneren chemischen Agenten stracks aus ihrer eigenen Natur und verbindet sich mit dem inneren, während dagegen der äußere mechanische Agent sich nie verbinden kann, sondern beständig

gegen den inneren streitet. Wir erfahren dieß beim Gebrauche von engen Kleidern, von einem unbequemen Fuhrwerke u. s. w. und wenn unser Körper auch allmählig minder reizbar gegen diesen Zwang wird, so ist es gleichwohl als ein Zwang, für die animalen Verrichtungen des Organismus schädlich. Man könnte sagen, daß ein Bruchband auch ein Zwang sei; das ist es auch, aber es wird theils auf wenigen Punkten, theils um den Tod zu verhüten, theils mit vollkommener Bewegungsfreiheit im ganzen übrigen Organismus angewendet.

Keiner kann das Leben sich als Leben zu äußern hindern, denn es ist das göttliche in Allem, was irgend ist und es ist nicht mehr Leben, wenn es sich zu äußern aufhört. Welches Band oder Hinderniß man auch an einen Baum oder ein Gewächs im Verhältnisse zu eines jeden Stärke legen will, es spricht sich dennoch das Leben an diesem Gewächse oder in diesem Baume auf jedem andern Punkte aus, wo Band oder Hinderniß sich nicht befindet, und es zeigt seine Intensität in erhöhtem Grade auf den ersten freien Pnnkten, indem da allezeit bedeutende Erhöhungen und Knollen entstehen. Wenn des Thieres Lebensprincip noch höher ist als das der Gewächse, und das des Menschen das höchste von allen, so muß selbes Gesetz noch mehr für ihn gelten. Wir sehen auch, wie Bein und Knie durch hart angezogene Strumpfbänder misgestaltet werden, wie die Schultern durch Gebrauch von engen Schnürleibern auswärts wachsen, wie Rist und Fußballen durch enge Schuhbekleidung größer werden. — Wir übergehen alles das für des Organismus innere Theile Schädliche, was der beständige Zwang einer äußeren Maschinerie mit sich führt und weisen hier bloß auf die Hemmung in den äußeren Gefäßen ꝛc. hin, welche nothwendig und demgemäß auch in den inneren daraus folgen muß.

Die oscillatorische Maschinerie, welche vor nur wenigen Jahren in Frankreich zu orthopädischem Zwecke ausgedacht worden ist, ist ihrer Idee nach geistreich, wenn nur dieselbe irgend eine technische Verbeßerung erlangen könnte, und diese Idee hat die Erfinder zugleich auf den Gedanken gebracht, die orthopädische Kur durch Gymnastik zu befördern und zu vervollkommnen, obgleich die Gymnastik bei schwachen Individuen wenig anwendbar ist, weil sie durchaus aktiv ist. Manche Jahre bereits haben wir hier die Gymnastik zu orthopädischem Zwecke angewendet und ihre große Wirksamkeit erprobt, auch wo ihr nicht nur von der Person eigenem schwereren Krankheitszustande, sondern auch von ihrer äußeren Gleichgültigkeit gegen Anordnung (regim), Bad ꝛc., so wie Abbruch der Kur, welche gewöhnlich bloß drei Monate, unter dieser Zeit bloß ein, höchstens zwei Mal täglich währte, entgegengearbeitet wurde.

Um mit Sicherheit gegen eine Schiefheit im Rückgrade arbeiten zu können, muß man zuerst den Organismus im Allgemeinen aus seinem krankhaften Zustande versetzen. Gewöhnlich ist eine skrophulöse Konstitution der erste Ursprung zu Schiefheit. Noch mehr befördert wird sie durch ausbleibende Hautkrankheiten bei Kindern. In polarischen Klimaten tropische Gewürze gebrauchen und dadurch dem Blute eine Fieberhitze geben, während man sich dünn und leicht kleidet wie im Süden, dieß muß alle für das Kind nothwendige Hautabsonderungen hindern.

Die Schutzpocken (skyddskopporna), welche in manchen andern Hinsichten die Menschheit befördern, sind in dieser Beziehung bestimmt schädlich. Mit den hitzigen Nahrungsmitteln der neuen Welt erhielten wir auch ihre Krankheiten; wir wollen die ersteren genießen, den letzteren aber entgehen. Dieß ist gegen der Natur Gesetz, denn jeder Luftstrich hat seine eigenen Erzeugnisse und seine eigenen Krankheiten. Die letzteren sind gewöhnlich ein Korrektiv gegen den Misbrauch der ersteren. Wird dieß Korrektiv, ohne genannten Misbrauch abzubrechen, zurückgehalten, dann bricht des Misbrauches Folge unter einer andern Krankheitsform hervor — und wir haben nun misgestaltete Gerippe (skeletter) an der Stelle pockennarbiger Gesichter, untaugliche Krüppel (krymplingar) an der Stelle durch Pocken Blinder oder Tauber. Vordem füllte Pockengift die Kirchhöfe, nun füllen die indischen Gewürze alle Häuser mit halblebenden Schatten.

Möge der Vaccinator uns zurechtweisen. Wir fordern bloß, daß des Luxus Uebermuth gemäßigt werden soll, wenn man einen medicinischen Nutzen von Schutzpocken haben will; sonst wird das Sprüchwort wahr: „Außen blank, innen krank" (Utantill blankt, innantill krankt). Des Bauern Kinder werden auch geimpft, sie werden aber seltener schief, weil der Ueberfluß sie seltener des Landes Nahrungsmittel verachten lehrte. Sie gebrauchen Gewürze bloß an ihren höchsten Festen und haben rings um die Städte Waßer und Milch bloß erst in Thee und Kaffee umgetauscht. — Dieß wäre genügend, um den Karakter der jetzt allgemeinen Schiefheiten, welche insonderheit bei dem schöneren Geschlechte ausbrechen, anzugeben. — Sie haben beim männlichen Geschlechte ihr Entsprechendes in den allgemeinen Hämorrhoidalbeschwerden, welche die ganze Mittelklasse mit den höheren Wollüstlingen zugleich angreifen. Daß auch Weiber diese Beschwerden, wie einige Männer Schiefheiten haben, ist nicht zu leugnen; aber Geschlechtsunterschied, Menstruation, Kindbett u. s. w. müßen auf einer Seite eine Veränderung in der Krankheitsform bewirken und stillsitzende Arbeit, Schlafen, Spielen, Reiten u. s. w. auf der andern Seite der unnatürlichen Krankheitsform einen Ausbruch geben. Daß gleiche skrophulöse Anlage gewöhnlich der Grund zu der Männer Hämorrhoiden wie zu der Weiber Schiefheiten ist, muß bemerkt werden; aber eine stärkere Bein- und Muskelbiegung schützt die ersteren vor dieser äußeren Misgestaltetheit (vanskapnad).

Die hauptsächlichste Art, Schiefheiten gymnastisch zu behandeln, besteht darin, daß man stets die Kraft in den erschlafften Muskeln (d. h. den Antagonisten zu den schiefen Theilen) nebst dessen Mitwirker (Koagenten) mittelst starker Streichungen (strykningar) oder Klopfungen (hackningar) darauf, während er sich zusammenzieht, zu erhöhen sucht. — Diese Bewegungen geschehen im Anfange stehend gegen einen Springständer (springstolpe), die Hand, welche kreuzweis (korsvis) der Schiefheit entspricht, aufgehoben; darnach beginnt man den gegenspannenden Druck (den motspännande tryckningen) auf Brust und Seite oder Brust und Rücken oder Hüfte und Seite, je nachdem die Schiefheit ist; welche Drücke allmählig vermehrt werden, während leichtere Arm- oder Lendenstreichungen gemacht werden. Darnach geschehen passive Ziehungen

(dragningar) in liegender Stellung, rückwärts (backlänges) oder vorn über, so daß man dazwischen starke Reizbewegungen auf die zu schlaffen Muskeln machen kann. Zuletzt werden aktive Hebungen (häfningar), Spannbewegungen (spännrörelser) u. s. w. gradweise zunehmend angewendet. Die Stärke jeder aktiven Bewegung muß sich nach der Schiefheit im Knochenbaue richten und das Verhältniß desselben zu den inneren Theilen allzeit im Auge behalten werden, sonst kann leichtlich innerer Krampf oder Aderbruch entstehen. Salzbäder sind die Hauptsache hiebei, aber nicht lange, welche schwächen. Jede dritte oder vierte Woche muß man nachsehen, ob die Schiefheit ihren Winkel verändert oder sich auf andere Wirbel (kotor) geworfen hat, wonach die Bewegungen verändert werden müßen.

Der Hüftkrankheit (höftsjukan) kann auch durch Gymnastik in ihrem ersten Angriffe, d. h. ehe der Gelenkkopf (ledhufvudet) aus der Pfanne (hölsan) kommt, vorgebaut werden. Der Kranke muß ganz passiv sein. Alle Bewegungen geschehen in liegender Stellung; Rundstreichungen (rundstrykningar) werden über Lenden, Langstreichungen (längstrykningar) über hintere und innere Theile des Schenkels gemacht, unterdeß kalte Salzbäder gebraucht werden.

Gliedersteifheit (styfhet i lederna) an Armen oder Beinen wird nach den Winkeln behandelt, welche dem Gelenke in seinem gesunden Zustande zustehen. Steifheit durch Beschädigungen (skador) nach vernachläßigten Aderläßen ist schwer, wenn nicht unmöglich, zu heben, aber gewöhnliche Sehnenverknotungen (senknytningar) werden durch Streichungen in Verbindung mit linden Ausstreckungen (utsträckningar) beseitigt. Daß ein wirklicher Ankylos nicht gehoben werden kann, ist natürlich; aber ein falscher Ankylos kann auch bei 60 — 70jährigen Personen vermindert, wenn nicht ganz gehoben werden, besonders wenn er nach einer Gliedausdrehung (Luxation), die richtig wieder eingerenkt wird, entsteht. Wenn Ellenbogen oder Kniegelenk davon angegriffen ist, müßen Gewichte oder Spanner (spännare) unter den Bewegungen gebraucht werden; doch nicht an den anderen Gliedern. Heiße Sandbäder, verbunden mit Gymnastik, wirken sicher, insonderheit wenn die Steifheit mit Geschwulst (svullnad) verbunden ist. Lahme Glieder (lama lemmar) mit rheumatischem Anfalle müßen auf gleiche Weise wie die steifen behandelt werden, doch mit dem Unterschiede, daß man die Ueberkraft von den Theilen, welche dem kranken zunächst sind, abzuleiten suchen muß, um dadurch jener Kraft zu vermehren.

Schließlich dürfte man bemerken müßen, daß die bei Ausländern übliche Sitte, mit Gewicht oder Bandmeßungen des Knochenbaues Schiefheiten zu ergründen, höchst unsicher ist. Beßer ist bei Hüftkrankheiten den Patienten auf den Rücken zu legen, seine Hüften von eines Andern Hand fest faßen zu laßen, selbst die Beine auszustrecken und zu sehen, ob Knie und Fußballen zusammentreffen oder nicht. Hiebei ist zu beachten, daß der Kranke an aller Muskelaktion während der Meßung verhindert werde. Rückenkrümmungen werden am Sichersten untersucht, wenn der Kranke von des Gymnasten Beinen umfaßt und festgehalten und sein Genick (nackgrop) von dessen einer Hand gedrückt wird, so

daß Kopf und Rücken vorwärts gebogen werden, unterdeß er mit der andern Hand über die Rückenwirbel (ryggkotorna) streicht, um ihre Abbiegungen beßer in dem Momente zu sehen, wo jeder Wirbel durch des Kranken Bemühung sich aufzurichten hervorsticht (framsticker). Abgüße in Gips von solchen Krankheitsformen sind sowohl kostbar als unsicher, wenn nicht quälend und unsittlich. —

Es wird ein artistisches Auge erfordert, um den Unterschied zwischen dem Körper und dem Gipsabdrucke zu beurtheilen, da der erstere sich unter der Kur verändern gekonnt hat. Am wenigsten kostbar und am sichersten ist auf dünnem Papiere senk- und wagerechte Konturen von Rumpf und Hals, nach gewissen bereits angeführten wagerechten und lothrechten Linien, ganz wie die Krümmung zu fordern scheint, zu schneiden. Diese Konturen müßen genau allen richtigen oder unrichtigen Winkeln des Rumpfes folgen, ohne daß man den Patienten darauf zu drücken braucht. Ein gewandtes Frauenzimmer thut dieß am eignen Geschlechte mit größter Sicherheit.

11. Grad oder Quantität der Bewegungen.

Der Maßstab für alle Bewegung ist der Organismus selbst. Es giebt keinen Punkt desselben, welcher nicht Bewegung, zum Mindesten sekundär von den übrigen Theilen, genießen soll. In der Bewegung aber ist, wie in Anderm, das Maß (mättan) das sicherste Mittel, wiewohl am Schwersten zu finden. Sich *zu wenig* zu bewegen, d. h. die mechanische Einwirkung *in Misverhältniß* zur chemischen zu laßen ist eben so unrecht, als sich *zu sehr* zu bewegen, d. h. die mechanische Einwirkung die chemische übergehen zu laßen. Da diese beiden Grundformen stets in Gleichgewicht stehen müßen, wenn Gesundheit stattfinden soll, so darf die eine die andere nicht überwältigen. Man sage, was man will, zur Vertheidigung der griechischen Athletik. Ihre Zeit war, auf ihre Weise, gewißermaßen schön, aber sie war die Ursache zu der Nation Falle. Da man Andrer Kämpfe beschaute, war man froh, der Selbsttheilnahme daran zu entschlüpfen. Die einseitige Kraft, welche die Athleten gewannen und die Herrschaft, welche der Körper über das Leben gewann, wurde von ihrem weisesten Arzte gemisbilligt. — Hippokrates sagte, daß die Athleten selbst nicht wüßten, ob sie eine Seele hätten, und Galenus spricht sich hart gegen die Unkundigkeit der Pädotriben in Betreff des menschlichen Organismus aus.

Sich bis zur Ermüdung bewegen, ist dasselbe als zu eßen, bis es uns quält. — Beides erschlafft, anstatt Stärke zu geben. Selbst das Gehen, wie nützlich es in frischer Luft werden kann, wird für den gesundesten Mann schädlich, wenn es über sein Vermögen ausgedehnt wird, entweder durch seine Hast- oder durch seine Anhaltigkeit. So wird auch jede andere Bewegung mit Heben (hälningar), Klettern (äntringar), Schwimmen (simning) ꝛc. durch Uebertreibung (öfverspänning) schädlich. — Eben so ist es mit der passiven Bewegung für Kranke.

Es fragt sich nun, wie vieler und welcher Bewegungen bedarf der Mensch; darauf antwortet sich Folgendes: Wie der chemische Agent sich auf Alles erstreckt, — selbst Metalle und Gifte sind ja individuelle Bedürfnisse für uns; — eben so erstrecken sich die mechanischen Aeußerungen des menschlichen Organismus auf Alles, weil unser Körper, das Abbild der Welt, in sich alle mechanischen Vermögen des Thieres hat. So ist er auch in dynamischer (psychischer) Hinsicht ein Brennpunkt von allen Seeleneigenschaften des Thieres und kann in keiner einzelnen Hinsicht eingeschränkt werden.

Die Frage wird demnach: wie stark können die Bewegungen im Allgemeinen bestimmt werden, und da erledigt der Körper selbst die Frage. Man könnte zwar auch hiebei, zu einiger Leitung, den Frager auf die verschiedenen Temperamente in den Subjekten hinweisen; wenn aber diese Temperamente, entweder die als der konstituierende Grund in der menschlichen Subjektivität oder als enkephalische Affinitäten angesehen werden, gleichwohl ihren Stempel von den drei Urformen haben und die Krankhaftigkeiten, die diesen angehören, jede ihre Region, nämlich den Kopf, den Rumpf und die Glieder einnehmen, so wird für den Gymnasten, wie für den wahren Arzt, die sicherste Leitung in jedem Falle dieselbe, nämlich das innere und äußere Auge, welches das Subjekt sieht und beurtheilt.

12. Qualität der Bewegungen.

Die subjektive Bedingung (vilkoret) gilt bei Bewegung in qualitativer Hinsicht wie bei der quantitativen, doch mit noch mehr Beachtung der Regel, daß der Gymnast lieber zu wenig, als zu viel thun darf. — Das erstere kann, als ob ungeschehen (ogjordt), vermehrt werden, das andere aber, als schon geschehen (redan gjordt), kann nicht vermindert werden. Alle hastige Potenzierung einer Kraft ist gefährlich und zwar äußerst gefährlich, wenn die Theile, die unter dieser Kraft stehen, unter einander in Streit sind. —

Um vorgenannte Regel nicht zu übersehen, muß der Gymnast 1) eine innere Anschauung von der Wirkung haben, welche die Bewegung auf das Subjekt hervorbringen soll, und somit muß er die Punkte, woher, wodurch und wohin die Wirkung der Bewegung gehen soll, bestimmen können. Deshalb muß das Subjekt in eine solche Stellung zu sich selbst und zum Gymnasten gebracht werden, daß dieser letztere alle obengenannten Punkte des ersteren in seiner Macht hat; 2) muß der Gymnast zum Subjekte sich stets so stellen, daß die Winkel seines Körpers gradweise vermehrt oder vermindert oder wie des Subjektes Winkel verändert werden können; 3) daß, wie beim gesunden Organismus jede Lektion täglich mit einer geringeren Bewegung anfangen und in anstrengenderen Uebungen zunehmen (crescendo) muß, bis sie zu der Lektion Schluße wieder abnehmen muß (diminuendo), so auch beim kranken Organismus jede Bewegung, obschon passiv, mit dem allerhöchsten pianissimo

anfangen, nie zu einem fortissimo übergehen darf, sondern beständig im gleichen gelinden Grade schließen muß, mit dem es anhob; 4) daß der Gymnast auf das Genaueste darauf sehen muß, daß seine Mithelfer mit und nicht gegen die Bewegung arbeiten, welche er bezweckt hat, das heißt daß sie allezeit in gleichen Absichten oder Richtungen (planer) wie er agieren müßen, so daß sie die Punkte fixieren, welche fixiert werden sollen, und dabei genau den vom Gymnasten angegebenen Linien der Bewegung (entweder liniert oder transversiert: liniert eller transverselt) folgen und Moment mit Moment zusammentreffen laßen.

Geschieht die Bewegung nach diesen Gesetzen, so halte ich sie für sicher und übereinstimmend mit der ehemaligen großen Gymnasten (Hippokrates und Galenus) Systeme. Die meisten Chirurgen — Wißenschaftsmänner in der Theorie, aber oftmals Schlächterknechte (slagtaredränger) im Handanlegen (handlaget), fragen ohne Zweifel: wie eine so gelinde Bewegung wirken könne? Diese Frage glaube ich bereits im Vorhergehenden beantwortet zu haben, will jedoch weiter erinnern, daß wenn die chemische Einwirkung von Punkt zu Punkt in alle Sphären des Organismus sich ausdehnen kann, sich auch ihr Korrespondent, die mechanische Einwirkung, von Punkt zu Punkt zu allen genannten Sphären, welche sie selbst materiell konstituieren, ausdehnen können muß; weiter in Bezug hierauf müßen wir erinnern, daß dieser passive mechanische Impuls, der, nach der großen Oberfläche, welche jede aktive Bewegung durch die Muskeln hat, die darin Agenten, Koagenten und Antagonisten sind, berechnet und außen auf die dickste Bekleidung geäußert, nicht wie ein Milliontheil gegen einer aktiven Bewegung Quantität angesehen werden kann, dennoch bewunderungswürdig auf den kranken Organismus wirkt. — Muß dieß nicht in Betreff der Begrenzung des chemischen Impulses einen Wink geben? Mancher glaubt statt dessen in der Gymnastik eine rein animal-magnetische Ursache dafür zu finden. — Der Magnetismus, wie die Elektricität, dringt in alle Phänomene des Organismus ein oder es finden sich diese Kräfte nicht vor. — Hier dürfen wir diese Fragen nicht weiter berühren. Sie würden von dieser einzelnen Entwickelung, der wir hier zu folgen wünschten, ablenken. — Doch kann man auf Grund der Korrespondenz, welche zwischen der chemischen und mechanischen Grundform besteht, den Gegenstand Einer Bemerkung unterwerfen.

Ist das Leben das objektivisierende Wesen in der menschlichen Natur, so ist die Materie das subjektivisierende. Wie das erstere allseitig, unendlich ist, so muß auch das andere, in Konflikt mit dem ersteren, einseitig und begrenzend sein. Jeder Theil des Organismus wird dadurch susceptibel für Leben und folglich analog mit dem Leben jedes anderen Körpers, obgleich dieser Körper, als Materie, mit sich selbst und mit dem Körper in Streit ist, mit dem er[1]) sich assimilieren soll. — Die Wirkungssumme wird somit, durch additionelle Ausdehnung des Organismus, obschon ihre Faktoren im ersten Momente gering sind, gleich groß.

[1]) Es steht hon (materia).

Ferner — wenn wir die Möglichkeit von Einwirkung des Magnetismus durch Manipulationen, welche nicht in des Subjektes Sphäre kommen, annehmen, wie könnten wir da an der Wirkung von Bewegungen (rörelser) zweifeln, welche den Körper berühren (beröra)? — und wenn wir auch die erstere bezweifeln, so könnten wir doch die letztere nicht verneinen', denn dann müßten wir nie einen Druck, einen Schlag u. s. w. empfinden. — Der Magnetismus ist nur eine dynamische Form durch äußere Mechanik und Mittel (vehikel). Das, was nach meinem Dafürhalten am Meisten für Einwirkung des Magnetismus auf unsern Körper spricht, ist die Erscheinung, welche bey Kitzel (kittling) und im Geschlechtsverhältnisse besteht; Jeder, der sich selbst kitzelt, kann das nicht empfinden, wie wenn ein Anderer ihn kitzelt. So auch im Geschlechtsverhältnisse.

Fünfte Abtheilung.

Grundzüge für ästhetische Gymnastik.

Inhalt.

---

1. Einleitung zur ästhetischen Gymnastik.
2. — — — — — — — — — —
3. Selbständigkeit des Künstlers.
4. Vorbereitung zu ästhetischen Bewegungen.
   - Kopf (Hals).
   - Rumpf (Brust, Bauch, Seiten).
   - Arme (Achseln, Ober- und Unterarm, Ellenbogen).
   - Hände.
   - Finger.
   - Beine.
   - Knie.
   - Riste.
   - Füße.

---

1. Einleitung zu ästhetischer Gymnastik.

Die passiv-objektive oder ästhetische Gymnastik sucht den Körper in volles Gleichgewicht mit der Seele zu versetzen. Sie lehrt somit vermittelst gegebener Stellungen und Bewegungen durch den Körper einen Gedanken oder eine Empfindung ausdrücken. Die ästhetische Gymnastik könnte zwar für sich selbst einen besondern Theil dieses Werkes ausmachen; da aber ihr Umfang eigentlich dem bildenden Künstler nebst Schauspieler und Redner zugehört und ihre Bestimmung eigentlich auf rechter Grundlegung der Gesunden-Gymnastik (frisk-gymnastikens) beruht und da Jeder, der in seinem Körper ein reines Gefühl von Gleichgewicht und Selbständigkeit hat, in sich selbst das Bild erkennt, welches die Seele klar aufgefaßt hat, so hat man geglaubt, diesen Theil der Gymnastik hier übergehen zu können; doch nicht ohne Hinwurf einiger wenigen Begriffe darüber, als Resultate aus dem Vorhergehenden und Grundlagen für das Nachfolgende. Die Stellungen und Bewegungen, welche diesem Theile der Gymnastik angehören, fordern das höchste Ebenmaß im Körper und müßen folglich stets durch allgemeine Gymnastik vorbereitet werden, nicht nur aus dem Grunde, weil dadurch Gleichgewicht unter allen Theilen des Körpers gewonnen wird, sondern auch darum, weil dieses Gleichgewicht, wie wir vorher gesagt haben, des geistigen Wesens Einwirkung auf das körperliche erhöht und dieses wieder auf das erstere zurückwirkt. In der ästhetischen Gymnastik wird vorzugsweise Einheit gefordert. Wenn hier ein einziger Körpertheil gegen diesen Grundsatz streitet, so wird des ganzen Körpers Ausdruck verwirrt, d. h. unverständlich. — Der Seele (des Gedankens) Ausdruck bleibt dann in Streit mit dem des Körpers. Dennoch würde man sagen können, daß es in der ästhetischen Gymnastik mehr die Seele sei, welche auf den Körper, in der pädagogischen mehr der Körper, der auf die Seele wirkt.

3. Selbständigkeit des Künstlers.

Wahrer Ausdruck und wahre Form können in der Zeit und im Raume eben so wenig trennbar gedacht werden, als im vollendeten

Organismus Seele und Leib. In der Zeit und im Raume, sage ich; denn in diesen muß die Form leben. Außer diesen lebt nur die Unendlichkeit, d. i. der Gedanke oder richtiger der Urgedanke: Gott. Aber wie nur Gott außer jenen lebt, so muß er auch, als inkarniert in der Form, d. h. als von unserer Sinnlichkeit vernommen, in der Zeit und im Raume leben. Ist nun Gott (die Vollkommenheit oder der Gedanke in seinem reinsten Urbegriffe) für den Erdensohn (jordsonen) nur faßbar durch die Form, d. i. durch das einzelne menschliche Bewußtsein von einer höheren Macht, so muß er auch in den Handlungen des Menschen, sofern dieser als denkend betrachtet wird, der Urgedanke sein; denn das Göttliche, als das Vollkommenste, muß auf der einen Seite ein Begehren ihm ähnlich zu sein erkennen und auf der andern Seite seine Begrenzung durch die Materie, in Zeit und Raum ausgedrückt, fühlen. Aber die Zeit ist lügenvoll (lögnfull); denn sie ist der Sinnlichkeit Pflegmutter. Die Unendlichkeit ist das einzige wahre Ziel für den Menschengedanken; denn welcher Gedanke, als wahr, gehört bloß dem Augenblicke? — Strebt nun ein wahrer Gedanke zur Unendlichkeit, folglich nicht zur Persönlichkeit, so muß sein Ziel außerhalb der Zeit liegen. Unter der Zeit wird persönliche Begrenzung verstanden. Hieraus entsteht die Freiheit; denn alles das, was zur Unendlichkeit strebt, muß frei zu sein suchen. Ist es frei, so kann kein Nebenumstand (biomständighet) darauf wirken. Eben so wird alle Seelenbildung selbständig; denn sie ist Wahrheit, der Gottheit Dolmetsch. Eben so wird auch der Künstler selbständig, wenn sein Ziel über der Zeit ist und wie er im Wirklichen (der Idee) über der materiellen Bedingung (der Zeit und dem Raume) ist, so muß er seine Zeit, nicht die Zeit ihn bilden, (dana). Läßt er das Letztere eintreten, so wird er von der Zeit gestraft; denn unerwartet hat er mannigfaltige Kinder der Zeit, welche ihm gleichen und ihn erreichen. Er geht dann bloß mit der Zeit fort und stirbt mit ihr.

Auf Alles in der Zeit wird von der Zeit eingewirkt; so muß auch der Künstler in seiner ersten Ausbildung vom Geiste seiner Zeit afficiert werden; wie aber im Allgemeinen nur das Kraft ist, was auf die Einwirkung zurückwirken kann, so ist es nur der Künstler, welcher mit vollentwickelter Kraft selbst auf seine Zeit wirken kann. Und wäre das Verhältniß anders, wie würde wohl der Bildung Fortschritt möglich sein? Alles hätte ja auf dem ersten Punkte still stehen müßen. — Aber wenn es nun des wahren Künstlers Kennzeichen (kännemärke) ist, daß er auf seine Zeit zu wirken Kraft hat, so muß Selbständigkeit sein Recht und seine Pflicht sein.

Die ästhetische Gymnastik muß nach der Definition, die wir davon gegeben haben, hauptsächlichst auf den Redner, den Schauspieler und des bildenden Künstlers Modell einwirken; sie wird folglich ein Entwickelungsmittel für plastische Poesie, Bildhauerei, Malerei nebst Musik, in Verhältniß wie diese der ersteren einverleibt ist. Wie Sprache und Sang, muß jeder Gestus einen bestimmten Rhythmus haben und gleich diesen Zeitabsteckungen (tidsafmätningar) hat der bildende Künstler seine

gewissen Momente, in welchen er sich die Handlung der Figur, welche er vorstellen will, denkt. Auf diese Weise treffen alle diese schönen Künste zu gleichem Ausdrucke auch von Zeit und Raum zusammen.

Quantitativ betrachtet, ist der Gestikulationen Anzahl (mängd) für den Bildhauer am eingeschränktesten; etwas mannigfaltiger für den Redner; für den Maler sind ihrer noch mehrere, der Schauspieler aber und der Sänger haben darin die größte Sphäre. Qualitativ haben sie auch sehr ungleichen Umfang. Der Bildhauer muß auf das Allersorgsamste die Attituden berechnen, die er wählt. Ebenso muß sich der Redner von aller Schwärmerei (svärmande) und persönlichen Vervortheilung (förfördelande) entfernt halten. Der Maler kann seinen Figuren jeden Ausdruck geben, nur muß das Gemälde (taflan) in seiner Einheit erhalten werden. Wilde Schlachtstücke und das religiöse Eremitenleben gehören gleich sehr zu seinem Bereiche. Doch der Schauspieler hat die weitgstreckteste Sphäre, wie er selbst in seine Aktion alle Gestus-Momente aufnimmt und mehr nach seiner Individualität und der Forderung seiner Zeit, da der Zeit Geschmack gewöhnlich die Wahl des Schauspieles bestimmt, handeln kann.

Da sich's hier nicht um Deklamation handelt, so wollen wir bloß daran erinnern, daß der Redner und Schauspieler in dem Falle daß der Rede oder des Sanges Rhythmus genau mit dem Gestus zusammentreffen muß, einerlei Gesetz zu befolgen haben und daß im selben Verhältnisse, wie diese beiden an Stärke zunehmen, auch des Gestus Sphäre erhöht wird.

Es giebt zwei [1]) innerlich entgegengesetzte Einwirkungen auf unser Wesen, woraus alle übrigen so genannten Gefühle entspringen. Man kann diese beiden hauptsächlichsten Eindrücke Friede und Streit nennen; der erstere entsteht aus vollkommener Uebereinstimmung zwischen des Menschen Wesen und der äußeren Natur, der letztere aus einem Ungleichgewichte theils in Hinsicht auf sein inneres Wesen selbst, theils auf die äußere Natur. Den ersteren benennt man Freude (moralische Gesundheit), Liebe, Freundschaft, Bewunderung, Sehnsucht, Gebet, Ergebenheit, Demuth u. s. w.; den letzteren (eine moralische Krankheit) Haß, Misgunst, Zorn, Furcht, Angst, Sorge, Verzweiflung u. s. w. Wie Wirkung und Gegenwirkung nach dem, was wir früher gesagt haben, alles Zustandes Idee, durch Geist und Körper ausgedrückt, ausmacht, so sind auch in der ästhetischen Gymnastik diese Wechselverhältnisse die hauptsächlichsten Urtypen. Friede und Streit herrscht überall und in Allem; die menschlichen Naturen zeigen ihn auf zweifache Weise, in sich (subjektiv) und außer sich (objektiv). Friede ist ein vollkommnes Gleichgewicht d. h. Ruhe (laugn) und diese ist die Hauptbedingung für alle schöne Kunst, denn Schönheit, Wahrheit und Harmonie oder Friede sind Eins; dieser Friede aber tritt im ganzen Menschengeschlechte am Vollkommensten beim Kinde hervor. Ja selbst der Schlaf, welcher bei jedem physisch oder moralisch gesunden Individuum ein Ausdruck negativen Friedens ist, ist beim Kinde vollkommen positiv; daher ist auch des Kindes Schlaf am Schönsten, wie alle seine Bewegungen. Das Leben tritt überall in seinem

[1]) Es ist verdruckt trenne statt tvenne.

Individuum hervor und die Entwickelung geht in ungehindertem Laufe, von Moment zu Moment, vor sich, sofern nicht das Kind von einer bestimmten Krankhaftigkeit angegriffen ist. Des Kindes formierte Bewegungen geben auch für den Künstler ein Vorbild (mönster) ab, um nicht bloß höhere menschliche, sondern auch die göttlichen Eigenschaften darzustellen.

Der Hauptstellungen sind vier:

1) Stehen (stå) mit oder ohne Hülfe (stöd), ruhend oder mit Handlung.
2) Gehen (gå) langsam oder schnell.
3) Sitzen (sitta) ruhend, oder
4) Liegen (ligga) (in halber oder ganzer Ruhe).

Des Körpers bestimmte Richtungen sind sechs:

1) Vorwärts (framåt).
2) Rückwärts (bakåt).
3) Rechts (till höger).
4) Links (till venster).
5) Aufwärts (uppåt).
6) Niederwärts (nedåt).

Wie Friede und Streit sich entweder im Subjekte selbst oder außer demselben oder abwechselnd zugleich äußern, so haben auch der Bewegungen Richtungen Ein Ziel entweder zum Individuum selbst oder zu einem Wesen außer demselben oder auch gleichzeitig zu beiden.

Die erste Bedingung für alle edle Bewegung ist das Ebenmaß im Körper, ohne welches es keinen Punkt für irgend eins der verschiedenen Momente der Bewegung giebt. Wenn in stehender Stellung das Geringste daran verfehlt wird, so gleicht die Bewegung dem ersten Momente des Gehens (gång). Kommt Ungleichgewicht in den Gang, so deutet es im Gegentheil auf das erste Moment in stehender Stellung d. h. auf Zurückhalt (hejdande) im Gange (i farten). Das Gefühl bestimmt den Gleichgewichtsmoment und überhaupt gilt der Satz, daß je mehr Fingergelenke ausgestreckt werden, desto mehr auch der Ellenbogen gehoben wird, um den Hebel (häfstangen) zu verkürzen, so fern der Körper nicht eine mehr rückgeneigte (baklutad) Stellung oder eine Seitrichtung (sidorigtning) hat, wodurch des Armes Hebel verkürzt wird. Hievon ist ausgenommen, wenn der Oberarm (bortre armen) als Gegengewicht (motvigt) gebraucht wird, da der gegen den Gegenstand föremålet) gebrauchte Vorderarm (främre armen) auch, mit vorgeneigtem Körper, ausgestreckt werden kann (dieß ist zuvor in der Militär-Gymnastik erklärt worden). Als Beispiel kann man diese Worte anführen: „Das bist Du, der meinen Vater belog." Das Tongewicht auf Du wird durch vorgesenkte Stirn, das Auge längs über die Armröhre (armpipan) blickend, begleitet, während zugleich Hand und Zeigefinger bei niedergewendetem Daumen gegen den Angeredeten gerichtet werden.

Nur wenn die Figur in voller Ruhe gedacht wird, können Hände und Augen in jede beliebige Ebene und auf jeden beliebigen Punkt fallen; sobald aber eine ästhetisch wahre Bewegung gezeigt werden soll, hat diese ihre bestimmte Grenze durch die rechte Hälfte des menschlichen Organismus, d. h. den Theil, welcher hauptsächlich den vegetativen Funktionen angehört, die außerhalb dieser ästhetischen Grenze liegen; somit werden die Hände nicht vor den Magen, das Gefäß oder die Geschlechtstheile gehalten; nur der komische Gestus läßt dieß zu, weil er ein Gegensatz zum wahren Schönen ist. Die Winkel im Arme müßen, nach dem vorhergehenden Satze, mit der Hand und selbst der Finger Bewegung abgewendet werden. Eben so wird, wenn man Jemandes Aufmerksamkeit aufrufen oder das Wort „gieb Acht!" ausdrücken will, der Daumen aufrecht gehalten, alle vier Finger umgebogen in rechtem Winkel zum Daumen und der Oberarm (ölverarmen) lothrecht gegen die Ebene. Zu einer stärkeren Forderung von Aufmerksamkeit wird der Daumen in gleicher Stellung gehalten, Zeigefinger und Mittelfinger aber vereint ausgestreckt und der Oberarm macht einen halben rechten Winkel von der Seite. Um höchste Aufmerksamkeit hervorzurufen wird der Daumen in gleicher Stellung gehalten, alle vier Finger aber gestreckt und die Hand in der Stirn Höhe. Im ersten Falle ist die Hand in gleicher Höhe mit des Herzens oder des Gefühles, im anderen mit (der Luftröhre) der Stimme Region, im dritten in (des Hirnes) des Gedankens Sphäre.

4. Von den dynamischen Potenzierungen unsers Körpers.

Wie die chemische und mechanische Kraft, jede für sich betrachtet, auf einer Seite durch äußere Einwirkungen zu überwiegendem Grade erhöht oder auch durch Mangel an Vermögen unter ihre nothwendige Höhe herabgestimmt werden können; eben so kann auch die dynamische mittelst äußeren Impulses zur Ueberkraft über die anderen erhöht oder auch unter ihren nothwendigen Punkt herabgestimmt werden. Die dynamische Erhöhung geschieht entweder durch religiöse Einwirkung oder durch Liebe oder durch Affekte der Seelenbildung (själsbildningens). Die Religion, wirkliches Bedürfniß und wirklicher Genuß aller Vernunftwesen, ist wie die chemische Aeußerung sanft (ljuf,) wenn sie nach der Seele Vermögen ermeßen wird, bringt aber ein Uebermaß von Kraft bei, welche, wenn sie einseitig oder zu Schwärmerei vorgetrieben wird, abstumpft. Ihre Natur ist, wie alles Reine und Friedsame, eine Annäherung zum Kindesalter.

Jede selbständige Bewegung, die einer in meiner Seele aufgefaßten reinen Idee folgt, ist somit ein Gedanke, körperlich ausgedrückt. — Dieser Gedanke muß in des Organismus Vermögen auszudrücken liegen. — Als solcher ist der Organismus nur ein Organ des Gedanken; dann aber muß dieß Organ auch in jedem Theile diesen Gedanken ausdrücken, sonst wird der Ausdruck zum Mindesten dunkel, wenn nicht

unwahr. — Der, welcher Zärtlichkeit ausdrücken will und die Faust ballt, sagt mit seinem Körper ganz etwas anderes, als was der Gedanke sagen will.

Die Grundzüge (grunderna) für diese Ausdrücke liegen in der Menschennatur — das ist in der wahren, reinen Kindesnatur — und da sah der Grieche seine Ideale. — Der Mensch der Gesellschaft war ihm ein verderbtes Modell. Die reine, von keiner Berechnung befleckte, ihrer selbst unbewußte Handlung ist die einzig wahre und sie findet sich nur im Kindessinn. Daher kann man auch in die Alltagssprache — die einzig natürliche Sprache unter Aelteren — den Begriff von jeder Attitude im Allgemeinen übersetzen, d. h. mittheilen. Die Gründe dafür liegen so tief im menschlichen Sinne, daß wir uns darin nicht vergreifen können. Wir wollen diesen Gegenstand in größter Kürze berühren.

1) Alle Liebe ist ein Nähern, alles Misbehagen ein Entfernen. Folglich neigt sich der Freund, der Vater, der Geliebte seinem Gegenstande zu, während dagegen der Erschreckte, der Misvergnügte, der Feindliche sich rückwärts neigt und sich von seinem Gegenstande entfernt. 2) Aller Streit äußert sich in zusammengedrängter, spitziger Form (Bild von Lanze, Degen). Alle Liebe äußert sich in einer weiten Sphäre, weil Liebe, für Alles belebt, in seinem Gegenstande Alles im Leben sieht; und diese Sphäre schließt sich so streng, daß nichts Anderes sich darein drängen kann. Umarmung ist sonach zweier Wesen Zusammenschluß zu einem Einzigen. Dieß geschieht nicht, wie wir auf unsern Schauplätzen sehen, mit breit gestreckten Armen, sondern mit bloß so großer Oeffnung zwischen den Händen, als der Raum ist, welchen der Gegenstand, den man umarmen will, einnimmt. Wenn ich Jemandem ein Papier mit gestrecktem Arm und Handgelenke in durchaus grader Linie reiche, so drückt diese Form eine Feindlichkeit, einen Trotz oder Verachtung aus, nach dem Alltagsspruche: „Da haben Sie es" (Der har ni det). Gebe ich es dagegen mit runder Bewegung im Hand- und Armgelenke, so drückt es Freundschaft, Ehrerbietung aus und die Hand, erst gegen mich selbst gedreht, ehe sie sich dem Gegenstande nähert, sagt gleichsam: „Sieh her, von mir zu Dir" (Se här, ifrån mig till er). Hoheit (höghet) wird ausgedrückt durch Höhe (höjd). Der Kopf und die Brust, als die höchsten Theile, sowohl in physischem als moralischem Sinne, müßen folglich auch diese Gefühle bestimmen. Wird die Brust gehoben, so ist es Stolz; wird sie gesenkt, so ist es Demuth. Uebertreibung hebt daher gewöhnlich beide. — Sinkt der Kopf nieder, so ist es Demuth; sinkt die Brust nieder, so ist es nach Gradverhältniß Verzagtheit, Furcht, Schlaffheit. Eine gespitzte Stirn, Nase, Kinn wider den Gegenstand gerichtet, ist Verachtung, Feindlichkeit. Runder Nacken ist Ergebenheit, Demüthigkeit.

Der Tanz hat natürlicher Weise die gerundete Form, entweder in Kette oder vereinzelt. — Der Theatertanz, welcher in seiner Bedeutungslosigkeit, getrennt von Mimik und Gestikulation, bloß gewisse Krummsprünge (krumspräng) zeigen will, legt dieß ab und muß Front gegen die Zuschauer machen (göra face).

5. Vorbereitung zu ästhetischen Bewegungen.

Wie im Organismus drei Potenzen (chemische, mechanische, dynamische) sich finden, von denen die beiden ersten entgegengesetzte Pole sind und die dritte als Zwischenstand (mellanstånd) anzusehen ist; so würde man sagen können daß das Behagen durch seinen Ausdruck von gerundeten Formen dem Chemischen, das Unbehagen mit seinen scharfwinkligen und spitzigen Formen der Bild- und Aeußerungsweise mechanischer Linien gleiche, der Zwischenstand aber das Dynamische ausmache, welches ein höherer Ausdruck von Leben ist und sich passiver als das erstere ausspricht. Gleichwohl mag der Künstler sich nie für unabhängig von einem dieser drei ansehen, denn wie im Organismus der Konflikt zwischen den zwei ersteren Potenzen vom Dynamischen bewirkt und auf diese von jenen zurückgewirkt wird, so wird auch jede ästhetische Vorstellung durch die Begrenzung wahr, welche jede von den drei erst angegebenen Sinnesstimmungen (behaglich, unbehaglich und Leidenschaft) ihr geben; denn wenn nur eine von ihnen ganz und gar herrschen würde, so würde die ganze Vorstellung excentrisch und folglich gegen das Schönheitsgesetz, Harmonie, innere und äußere, d. h. reinen Gedanken und Proportion sein. Die Schwierigkeit, deutliche und vollständige Regeln für eine ästhetische Bewegung zu geben, hängt von mehreren fast unüberwindlichen Hinderniſſen ab. Der Lehrer muß sich deshalb auf gewisse Hauptstellungen einschränken. Der Mangel an einer wahren physischen Ausbildung, die sich in unserm Zeitalter ausspricht, macht nothwendig, die Unterweisung mit den einfachsten Bewegungen zu beginnen und zugleich vorauszusetzen, daß der Zögling die pädagogische Gymnastik durchgangen habe. — Wie das Kind in seinen Bewegungen natürlicher ist, als eine durch das gesellschaftliche Leben versteifte ältere Person, so ist oft auch der Wilde in seinen körperlichen Ausdrücken wahrer. — Der Griechen Kunsttanz war wahrhaft ästhetisch, weil er von ihrer religiösen Bildung im Bunde mit ihren übrigen Verhältnissen zum Staate ausgieng; der Jetztzeit Tanz dagegen ist, wie Paraden und Exercitien, mehr dem Gutdünken unterworfen, überschreitet dabei nicht selten das Maß und ist oft weit unter ihm.

Um den Zögling zum Selbstgefühle von der Bewegung zu bringen, die er macht, müßen Rumpf und Kopf immer genau die Stellung einnehmen, welche in Verbindung mit dem Ausdrucke der Hand und des Fußes steht. Diese Stellung giebt stets vollen Athemzug und befördert somit der Cirkulation Gleichgewicht. Wie jede Rede entweder an eine Person gerichtet wird oder sich um eine Person oder den Redenden selbst dreht, so wird auch diese verkörperte Rede an eines von diesen drei verschiedenen Zielen gerichtet.

Wie das Gleichgewicht in unserm Körper durch Vertikallinien der Glieder zu einander, von ihrem Scheidepunkte (skiljningspunkt) im Becken gerechnet, entsteht, so muß die Gestikulation,

wenn sie mit Sicherheit gemacht werden soll, mittelst Balancierung dieser Linien geschehen, d. h. linker Obertheil entspricht rechtem Obertheil und umgekehrt. Die Instruktion muß daher von der einzelnen Bewegung ausgehen, um das Körpergewicht von dem einen Fuße auf den andern zu übertragen. Hiezu werden die Zöglinge in Ein Glied, in Halbwendung zur Rechten oder Linken, das Angesicht zur Front, die Arme frei hangend, aufgestellt; der vordere Fuß wird eine Fußlänge vorgerückt; das Körpergewicht auf dem hintern Beine.

So fern das Gefühl, welches den Köper beherrscht, eins ist, muß auch der Ausdrück desselben eins, d. h. durch den ganzen Körper auf gleiche Weise sprechend sein, so daß es gleichsam den Körper seiner Körperlichkeit entkleidet und überall klar und deutlich durchscheint. Die ästhetische Gymnastik fordert volle Harmonie in jeder Bewegung. Der Hauptstellungen, welche der Körper in der ästhetischen Gymnastik annimmt, sind demnach vier: Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, ebenso Wendungen: aufwärts, niederwärts, seitwärts (åt sidorna), rückwärts und vorwärts.

Vorbereitende Bewegungen zur ästhetischen Gymnastik.

Die Ausgangs- (utgangs-) stellung: die Körperlast ruht gleichmäßig auf beiden Füßen, welche einen rechten Winkel bilden, der übrige Theil des Körpers unthätig (inactiv).

Erste Bewegung: Der eine Fuß wird ungefähr eine Fußlänge vorwärts gesetzt, das Körpergewicht auf denselben übertragen; des anderen Fußes Ferse hebt sich etwas vom Boden, unterdeß sich die Zehen unbedeutend auswärts drehen (roterar utåt), das Khie etwas sinkt und das Bein, ebenso der übrige Theil des Körpers vollkommen passiv verbleibt.

Zweite Bewegung: der eine Fuß geht, ebenso weit als bei voriger Bewegung, rückwärts; das Körpergewicht auf demselben. — Das andere Bein, welches zugleich mit dem übrigen Körper inaktiv ist, verbleibt mit dem Fuße auf seiner vorigen Stelle, die ganze Fußsohle auf dem Boden.

Dritte Bewegung: Das Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füßen; der Arm wird so gebogen, daß er rechten Winkel in der Armbiege (armvecket) und gegen den Körper bildet, unterdeß daß die Hand, von der halb pronierten Stellung, welche sie in ihrer Ruhe hat, ausgehend mit den Fingerspitzen unter Supination ein Kreißsegment, dessen Mittelpunkt das Handgelenk ist, beschreibt und in fast ganz supinierter Stellung mit den ohne Zwang, nach ihrem Gewichte fallenden Fingern stehen bleibt.

Vierte Bewegung: Stellung des Körpers, wie im Vorhergehenden; die Hand wird, unterdeß der Arm längs der Seite hängt, zur Hälfte supiniert, wonach, wenn der Arm zum rechten Winkel gebogen wird, die Hand unter Pronation mit den Fingerspitzen ein Kreißsegment beschreibt, welches wie im Vorhergehenden das Handgelenk zum Mittelpunkte hat, und in pronierter Stellung stehen bleibt; die Finger ohne Zwang gestreckt.

Fünfte Bewegung: Hände und Füße werden vereint bewegt; unser Schritt vorwärts oder rückwärts wird eine von den obengenannten oder supinierenden Bewegungen gemacht.

Dieß im Allgemeinen; nun zu der einzelnen Körpertheile allgemeinen Verhältnissen.

Der Kopf und der Hals.

Der erstere ist des dynamischen Agenten Hochsitz (hogsäte) und für denselben Agenten sein äußerer beweglicher Ausdruck in dem letzteren (dem Halse), nebst noch wesentlicheren in den

Sinneswerkzeugen.

Daß man durch eine wahrhaft ausgeführte Gymnastik die menschlichen Sinneswerkzeuge zu unglaublicher Fertigkeit ausbilden kann, ist sicher. Wie lernt wohl der Schütze auf Haarschärfe seine Stellung zur Beute beurtheilen? Wie wird das Gehör bei einem Tonkünstler ausgebildet? Wie der Geschmack und der Geruch bei einem Chemisten? Wie das Gefühl bei einem Blinden, um sogar Farben zu unterscheiden? Ja, nur durch mechanischen Impuls. Die Möglichkeit liegt da in mentaler Hinsicht auf der Hand; die Anlage aber stirbt ohne mechanische Beihülfe und Uebung. — — — — — — — — — — —

Der Frauen Geschmack und Geruch ist gewöhnlich sicherer, als des Mannes, denn sie bildet ihn als Köchinn u. s. w. aus.

Das Gefühl ist für beide Geschlechter einigermaßen übereinstimmend ausgebildet. — Möge man diese Eigenschaft nicht mit Empfindsamkeit oder Gefühligkeit (känslighet) vermischen, die des jetzigen Weibes Fehler ist, wie Unbestimmtheit und Wankelmuth des jetzigen Mannes.

Die Brust

ist des Sentimentalen Sitz. So wird Anrufung Gottes durch Erhöhung der Brust ausgedrückt, das Haupt rückwärts gebeugt, die Arme aufwärts gestreckt, die Ellenbogen höher als die Achseln, so daß der Arm außer meiner Muskelsphäre kommt, in Folge der Ueberlaßnng, die hier eine Nothwendigkeit ist, die Hände rückwärts gewendet (supinerade) und in verschiedener Höhe, die durch die Gegenschwebe (contrebalancen) gegen das rückwärts gestreckte Bein bestimmt wird.

Bei Anruf um Schutz von Gott sinkt die Brust dagegen zusammen, die Hände vorgeneigt (pronerade) und die Arme um so viel mehr gebogen, als das dadurch entstehende Gewicht erfordert.

Nachdenken: Vorgeneigtes Haupt, Unterarme neben einander über die Brust gelegt, der Körper passiv — die Ellenbogen hangend nach ihrem Gewichte zum Körper. — Tieferes Nachdenken: Zeigefinger der einen Hand unter das Kinn stützend, der Ellenbogen gestützt gegen die andere Hand, deren Unterarm quer über der Brust ruht. — Größte Anstrengung beim Denken wird durch Zeigefingerstützung der einen Hand gegen die vorgeneigte Stirn ausdrückt.

Der Bauch

ist Sitz des Vegetativen. Der Ausdruck dafür ist das ganz (mest) Passive. Der allgemeine Ausdruck von Freude ist auch ein vollkommen passiver Zustand, da das innere animale und psychische Leben, gleichmäßig und harmonisch ihre Verrichtungen vollführen; eine innere Gesundheit (välmäende), ausgedrückt durch eine ruhende leichte und bequeme Stellung. — Der andere Grad von Freude ist Freundschaft und der dritte ist Liebe. Der erste ist der religiöse Zustand, der zu keinem äußeren Ziele strebt, sondern wie in sich selbst koncentriert einen inneren Frieden hat. — Die andern beiden haben ein bestimmtes Ziel, gegen welches sie sich wenden und sich deshalb mehr durch Gebärde verkörpern (förkroppsliga sig).

Besondere Charaktere der Finger.

1. Der Daumen: bezeichnet Festigkeit und Bestimmtheit (daher er an Kraft allen den vier übrigen Fingern entspricht und sie mit einer starken Verknotung (hopknytning) in der Hand verbinden muß). Hat die Hand etwas zu führen, so bindet der Daumen den Zeige- und Mittelfinger; wird die leere Hand geballt (knytes), so bindet er auch den Ringfinger. [1])
2. Der Zeigefinger ist unterweisend und strebt bestimmt zu einem gewissen Ziele.
3. Der Mittelfinger drückt Ruhe und Bewußtsein aus; als der Finger Juste milieu ist er der Herrscher in allen Richtungen der Hand.
4. Der Ringfinger wird selten allein gebraucht.
5. Der kleine Finger drückt Leichtigkeit und Anmuth (grace) aus.

[1]) Der Daumen erhielt bloß zwei Glieder, die Finger drei; denn der Daumen muß durch seine kurzen Hebel entweder den Fingern entgegenarbeiten oder auch durch seine Anlegung über die Finger ihnen helfen.

Sechste Abtheilung.

Der Gymnastik Mittel oder Hebel.

Inhalt.

---

1. Persönlichkeit des Gymnasten.
2. Blick und Art des Gymnasten.
3. Ordnung unter den Zöglingen (Ebenmäßigkeit, Sittlichkeit, Gang).
4. Nahrungsmittel.
5. Bad (Luft, Reinlichkeit).
6. Kleidung.
7. Sinneszerstreuungen (Kampf und Wetteifer).
8. Gymnastik-Einrichtung.
9. Die gymnastische Sprache.

Schlußbemerkung.

---

1. Persönlichkeit des Gymnasten.

Bis hieher haben wir die allgemeine Grundlage für die vier Haupttheile der Gymnastik abgehandelt. Nun steht bevor die Obliegenheit des Gymnastiklehrers zu nennen, wenn er der Gymnastik Zweck erreichen will. Den Unterschied, welchen der Grieche zwischen Pädotriben und Gymnasten machte, anzunehmen ist bedenklich, denn eigentlich muß jeder Lehrer sein Fach im Grunde kennen und da die Gesundengymnastik (friskgymnastik) ein medikales Endziel hat und manche geringere Anfälle leicht durch die Gesundengymnastik gehoben werden können, und die Krankengymnastik in ihrem letzten Momente mit der Gesundengymnastik zusammenfallen muß und da jeder Gebildete seinen Körper richtig und leicht (ledigt) zu führen lernen sollte, wie ein jeder Gesunder in der Stunde der Gefahr sich und das Vaterland vertreten können sollte, so wird die ästhetische und Militärgymnastik für einen recht ausgebildeten Gymnasten, wenn er in allen Theilen der physischen Erziehung wirken können soll, gleichfalls nöthig sein.

Hier kann daher nicht von Personen die Rede sein, welche um ihres Unter- und Auskommens (bergning) willen sich der Jugend Gymnastik zu leiten mit der Berechnung unterfangen, daß sie, nach Verlauf gewisser Jahre und erhaltener Beförderung als Priester oder Offiziere, die Gymnastik ihrem Schicksale überlaßen und ihre Mannesjahre in gemächlicher Ruhe verleben. Es handelt sich hier bloß um jene seltenen Wesen, welche Kraft und Muth haben, sich der physischen Erziehung der Jugend und der Landsleute zu widmen, obgleich man auch hoffen muß, daß die Gymnasten, die zu frühe bei diesem Werke der Mühe ermüden, noch in ihren höheren Militärdiensten oder als Dolmetscher der Religion auf dem Lande die Jüngeren ihre Körper zu bilden ermahnen werden, um Sanftmuth und Frieden in ihre geistige Natur zu bringen und somit mehr und mehr die große Aufgabe der Gymnastik zu befördern.

Wahre Kenntnisse (kunskaper) sind die Mittel, wodurch der Mensch seinen Beruf sowohl erfüllen kann, als dazu getrieben wird. Der Gymnast aber muß stets Theorie und Praxis vereinen. Der Gymnast, welcher die eine oder die andere von diesen verachtet, ist ein wankendes

Rohr[1]) in allen seinen Handgriffen; denn er weiß nicht, wann und wie er diese oder jene Bewegung anwenden soll. Ein Gymnast, der Gründlichkeit und keine Praktik hat, gleicht einem Kunsturtheiler, der nur weiß, aber nicht ausführen kann, was er weiß. Die Anatomie, diese heilige Genesis, welche des Schöpfers Großthat vor des Menschen Auge bringt, die ihn auf Ein Mal lehrt, wie klein und wie groß er doch ist, sie sei des Gymnasten theuerste Urkunde; aber er wende ihre leblosen Formen nicht als solche an, sondern schaue sie mit wahrem Sehergeiste in vollem Leben, nicht als Masse, sondern als des Gottwesens (des Geistes) Hebel (vehikel) wirkend und von demselben in jedem Punkte beseelt an. Hiezu wird der Anatomie untrennbare Gefährtinn, die Physiologie erfordert.

— — — — — — — — — — — — — —

— — — — — — — — — — — — — —

2. Blick und Schick des Gymnasten.

Der Arzt ist der erste Gymnast; er bestimmt des Kindes Gesundheit durch eine für die Mutter bemeßene Bewegung; er bestimmt auch des Kindes Pflege. — Man spricht von des Arztes Auge; hier sprechen wir von dem des Gymnasten.

Man muß auf den Körperbau sehen. Es ist beim Arzte ein großer Fehler, wenn er dieß vergißt. Das Aeußere wirkt eben so sehr auf das Innere, als das Innere auf das Aeußere. Alle Wände des menschlichen Körpers sind Reagenten auf die innern Bewegungen und drücken sie als solche die innere Beschaffenheit der Organe aus. Ein starker Bauch gibt immer innere Krankhaftigkeit an, besonders wenn das Bauchfell weit dunkler und gröber als die übrige Haut ist. Eine platte Brust ist stets schwerathmig. Oft entsteht eine mehrjährige Verstopfung aus des Rückgrates unrichtiger Biegung und wird bei seiner Ausstreckung durch richtige (gymnastische) Körperbewegungen gehoben. Die besonderen Krankheiten, welche jedem Handwerke beigesellt sind, eben so diejenigen von ihnen, welche von Liederlichkeit des Subjektes abhangen, geben dem Arzte und Gymnasten eine sichere Weisung (vägledning). — Zum Mindesten habe ich von diesen Verschiedenes für meine Pathologie entnommen, eben so von ärztlichen Anekdoten (läkare-anecdoter), so weit diese der mechanischen Grundform angehören.

Das Vermögen einsehen lernen zu können, welche von den drei Grundformen unterwiegend ist, macht die seltene Eigenschaft aus, die man in der Umgangssprache Auge des Arztes (läkareöga) nennt und dieß muß um so schärfer sein, als die Krankheitsform gewöhnlich von der Krankheitsursache verschieden ist; denn die erstere ist bloß Folge, somit ein abwechselndes (skiftande) Amalgam von allen drei Grundformen, vermöge (i stöd af) des Organismus Einheit.

---

[1]) Es steht bloß rö.

3. Ordnung unter den Zöglingen.

(Ebenmäßigkeit, Sittlichkeit.)
(jemnlikhet, sedlighet.)

4. Von den Nahrungsmitteln.

Unser Wesen ist (wie vorn gesagt wurde) eins und ganz; mu aber, als von diesem Urzustande abgewichen (afvikande), in zwei getheilt werden; so muß auch der Nahrungsstoff, den der Körper aufnimmt, von zwei Seiten betrachtet werden. — Hienach entsteht die erste Frage: wie dieser Stoff sich zur ersten chemischen Potenz oder zur Verdauung verhält; und die andere Frage: dieses Stoffes Verhältniß zu der andern chemischen Potenz oder der Assimilation in den leidenden Theilen. Das erste ist negativ, das andere positiv. — Wenn ein Gichtperson, deren Magen stets gut zu sein scheint, die aber gleichwohl stets viel Sauerstoff hat, solche Speise verzehrt, die, nach ihren Bestandtheilen, den leidenden Theil in zwei Instanzen gebrauchen sollte, dennoch aber die Magensäure als erste Instanz vermehrt; so wird der Patient von dieser Nahrung in eine üblere Gicht geworfen (stjelpes), denn der Nahrungsstoff kann vom Magen nicht auf andere Weise als nach des Magens Zustande verbraucht gedacht werden und dieser phlegmonische Zustand muß chemisch auf den Nahrungsstoff einwirken und seinen Nutzen in der anderen Instanz hindern. Deshalb ist eine verdünnende Nahrung von ungesäuerten Suppen für den Gichtkranken nützlich.

5. Bad, Luft, Reinlichkeit.

(Hierüber hat sich der Verfaßer hie und da schon theilweise geäußert. Außerdem wird hier noch Folgendes angeführt. L.)

In der freien Luft müßen die Uebungen im Sommer und Spiele mit Schneeballwerfen, Schrittschuhlaufen, Schlittenfahrt ꝛc. im Winter geschehen. Die Luft ist alles Lebens Gesundbrunnen.

6. Die Kleidung.

Wenn man geht und steht, muß man handeln (handla) können. Hindernisse zu überwinden stärkt sowohl den Leib als den Willen. Der Feige und Faule findet in Allem, was er vornehmen soll, Hinderniß. —

7. Sinneszerstreuungen (sinnesförströelser).

(Kampf und Wetteifer).

Sind gewiß nützlich für den Trägen, sind aber auch schädlich für Individuen heftigerer oder schwächerer Naturen. In starken, einseitigen Bewegungen muß der Wetteifer sparsam geweckt werden. In den aus verschiedenen Tempos und verschiedenen Motiven (planer) zusammengesetzten ist er minder gefährlich; denn die Abwechselung selbst macht die Bewegung minder gewaltsam. Daher ist der Kampf nützlich; dabei kommen mannichfaltige verschiedenartige Stellungen vor und jeden Augenblick wird der Sinn (sinnet) in einer trägen Jugend geweckt.

8. Gymnastik-Einrichtung.

Was die Gymnastik-Einrichtungen betrifft, so müßen sie so einfach als möglich sein. Ein jeder Gymnast, der die Geräthe (maschineriet) für was Andres denn als Nebensache ansieht, hat gar nicht begriffen, was im Organismus Leben ist. Unsere Körperbewegungen nach den Geräthen, die wir vorher eingerichtet haben und nicht diese nach den Körperbewegungen einrichten, die wir vollbringen, ist eine verkehrte Weise, ein Begehren nur gewaltig (vidunderlig) zu scheinen

Wenn man eine Gymnastik-Einrichtung betrachtet, so kann man im Augenblick sagen, auf welchem Standpunkte ihr Einrichter (constructor) als Gymnast steht. Alle wahre Bewegung ist eine Veränderung in den Körpertheilen gegen einander und diese Veränderung muß durch den Körper selbst geschehen, das ist, der Körper muß durch sich selbst potenziert werden. Wie aber alle Masse dem allgemeinen Schwergesetze untergeordnet ist und wie alle wahre oder bestimmte Bewegung von einem gewissen gegebenen Punkte ausgeht, durch gewisse gegebene Punkte zu einem andern gewissen gegebenen Punkte, so wird die Mitwirkung der äußeren Geräthe (machineriet) nur ein Mittel (medel), um gewiße feste Punkte für einen Körper, der sich bewegen soll, und daher diese äußeren Vorrichtungen oder Mittel (vehikel) so einfach zu geben, daß sie von jedem Handwerker eingerichtet werden können.

Aeußere Mittel sind:
Unterlagen (plinter) und Matratzen.
Springstäbe (springstolpar).
Spannstäbe (spännstolpar).
Kurzseile (kortlinor).
Langseile (länglinor).
Stangen und Maste (stänger och master).
Balancierbretter- und Stäbe (balancerbräden och stolpar).
Hebebohlen (häfplankor).
Windeleitern (slingerstegar).
Wippmast (vippmast).
Schwingpferde und Sättel (Voltigehästar och sadlar).
Springwall und Springgrube (springvall och springgrop).
Schwimmbrücke und Schwimmgürtel (simbrygga och simgördel).

Die Verschiedenheit in Dimensionen dieser Einrichtungen für Vollgewachsene und für Halbwachsene verhält sich ganz im Allgemeinen wie **7** zu **10**.

9. Sprache der Gymnastik.

Nachdem die Krankengymnastik schon mehr allgemeines Vertrauen gewonnen hat, so hat man sich ihre Bewegungsformen unter eine gewisse Terminologie zu bringen bemüht. Diese kann entweder vom Körper selbst, mittelst bestimmter Längen- und Querlinien desselben (wie der Bauch in gewiße Regionen getheilt wird) genommen werden oder auch werden sie von der Sprache mit Rücksicht auf die Grundstellungen für die Bewegung genommen.

Uebrigens bedarf auch jedes Geschäft, jede Wißenschaft ihrer Sprache und ihrer äußeren Mittel. Um der Gymnastik Sprache für alle Länder begreiflich zu machen, haben wir den Körper in gewiße Regionen zu theilen gesucht. [1])

---

[1]) Nach des Verfaßers *ursprünglichem* Plane hatte er hier, gegen den Schluß dieser Arbeit, Figurenzeichnungen (figurtekningar) mit Beschreibung nach einer von außen zum Innern durchgeführten Eintheilung des menschlichen Körpers eingeführt. —In seinen eigenhändigen Randzusätzen mit Bleifeder findet sich aber, daß er später mit dem Worte „wird ausgeschloßen" oder „kann ausgeschloßen werden" entweder ganz und gar diese Regionen-Eintheilung auszulaßen gedacht oder, was weit glaublicher scheint, sie für seine „Bewegungslehre" bestimmt hatte, weil fragliche Platten mit beigefügter Beschreibung zu besagter Regionen-Eintheilung sich eben so in in einem besonderen Papierbunde eingelegt vorfanden, dessen übriger Inhalt der speciellen Gymnastik oder der eigentlicheren Bewegungslehre gewidmet war, wozu diese Arbeit, nach ihrem Titel, nur „die allgemeine Grundlage" giebt. L.

Schlußanmerkung.

Der größte unter Schwedens großen Naturforschern hat die Meinung ausgesprochen, daß je tausende von Kommentatoren von einem einzelnen Inventor erzeugt würden. — Ein solcher Wegbahner (rödjare) in dem Umfange des Gedankens und der Handlung war der Mann, dessen schriftliche Nachläße in der Gymnastik wir Unterzeichnete nach des Verfaßers auf dem Siechbette geäußertem Willen, wie das Wort lautete, „zu redigieren und zu drucken" uns unterzogen haben. Zu einem Anfange haben wir uns jetzt beschränkt, seine 1834 begonnene, damals aber nicht weiter als bis S. 84. incl. unter dem Titel „Allgemeine Begründung der Gymnastik" (Gymnastikens allmänna grunder) gedruckte Abhandlung zu vollenden. Die Handschrift war schon 1831 der Direktion des Unterrichtswesens der Stadt Stockholm übergeben worden. — Später wurde sie aber, um vom Verfaßer erweitert zu werden, zurückgezogen. So entstand vorliegende Schrift, deren sämmtliche Lücken aber in eine ausgegoßenere Form zu bringen des Verfaßers schweres Leiden ihm immer mehr das Vermögen entzog. —

Zwar vermochte er noch einen und den andern größeren Entwurf von Gedichten und Gesängen zu vollenden. Die Mannskraft aber, welche der schwedischen Gymnastik zuerst Leben und Bedeutung gab, war indeß ganz gebrochen. Bloß zeit- und stundenweise vermochte der zuvor so starke Wille einen Abendschimmer des fliehenden Tages wieder heraufzurufen. — In diesen dem Bedürfnisse eines ausgezehrten und ganz siechen Mannes nach Ruhe abgerungenen Zwischenstunden kam gleichwohl die „Soldatenunterweisung" (soldat-undervisningen) sammt dem „Reglement für Gymnastik" und „für Bajonettfechten" (Reglement för Militär-Gymnastik och Bajonett-fäktning) zu Stande; außerdem gymnastische Aphorismen (Gymnastika aforismer), welche später der Verfaßer wahrscheinlich diesen allgemeinen Grundzügen der Gymnastik einverleibt haben würde, die aber nunmehr von uns nicht eigenmächtig in dieselbe eingefügt werden konnten; wie wir uns auch nicht, irgend welche Veränderungen vorzunehmen oder manche eigene Zusätze und Anmerkungen zu dieser Schrift einzuflechten getraut haben. — Wenn eine neue Auflage in Frage kommt, kann solches Alles leichter als jetzt geschehen. Dasselbe gilt auch von den eigentlichen und speciellen Abtheilungen der Bewegungslehre. — Vom naturwißenschaftlichen (physiologischen) Gesichtspunkte

aus wird Verschiedenes (åtskilligt) gegen mehrere Erklärungen in diesen allgemeinen Grundzügen der Gymnastik einzuwenden sein. Die umfaßende Ansicht aber von Weltordnung und Leben, welche aus Grundlehren der Naturkenntniß die Gymnastik zu entwickeln sucht, wird sich früher oder später geltend machen. Ueberdieß ist es auch nicht die hier gegebene, mehr oder weniger gelungene Erklärung von Anwendung der Gymnastik, sondern sie selbst mit ihren bereits traditionellen und immer mehr vervollkommnlichen Lehren und Handgriffen, sammt den davon abhangenden Wirkungen, welche in unserer Zeit, wie in der Vorzeit, dieser Sache ihren Fortgang bereitet haben. — Könnte nur die historische Erfahrung dieselbe noch einmal vor Ausartung bewahren!

P. J. Liedbeck. Aug. Georgi.

Reglement für Gymnastik.

(Stockholm, Elméns und Granberg's Druckerei).

1836.

Nachfolgendes vom hiesigen gymnastischen Central-Institute ausgearbeitete Reglement für Gymnastik ist von Sr. Königl. Majestät Allerhöchst angenommen und festgestellt worden, zugleich mit dem Befehle, daß dasselbe sowohl von sämmtlichen Regimentern und Corps der Armee, als bei den Unterweisungen, welche darin bei der Königlichen Kriegsakademie, so wie den zu Marienberg oder von den das gymnastische Central-Institut kommandierenden Militärpersonen der Armee ertheilt werden, genau beachtet und befolgt werde.

Schloß zu Stockholm, den 2. Juni 1836.

Auf Gnädigsten Befehl:

M. Brahe,

General-Adjutant der Armee.

M. von Rosen

Inhalt.

Einleitung.
Erstes Kap.: Stellungen bei den gymnastischen Uebungen.
Zweites = Bewegungen ohne Hülfe (Unterstützung, stöd).
Drittes = Von Hülfe; und Grundregeln für Bewegungen mit Hülfe.
Viertes = Bewegungen mit einfacher Hülfe.
Fünftes = Bewegungen mit zusammengesetzter Hülfe.
Sechstes = Vom Springen, Wett-Laufen u. s. w. nebst Uebungstabellen.
Kommandotabellen.

Einleitung.

Erster Artikel.

Allgemeine Ansichten über Zweck der Gymnastik und inneres Verhältniß der Bewegungen zum menschlichen Körper.

---

§. 1. Zweck der Gymnastik ist, den menschlichen Körper mittelst richtig bestimmter Bewegungen richtig auszubilden.

§. 2. Der Körper wird richtig ausgebildet, wenn alle seine Theile in so vollkommener Uebereinstimmung unter einander sind, als nach jedes Menschen besonderer Anlage möglich ist.

§. 3. Richtig bestimmte Bewegungen werden diejenigen genannt, welche ihren inneren Grund in der Beschaffenheit des Körpers haben, welcher vermittelst derselben ausgebildet werden soll.

§. 4. Der menschliche Körper kann in seiner Ausbildung nicht weiter reichen, als die Anlagen zugeben, welche in denselben niedergelegt sind.

§. 5. Durch Mangel an Uebung können die dem Menschen angeborenen Anlagen zurückgehalten, aber nicht vernichtet werden.

§. 6. Durch unrichtige und zweckwidrige Uebung können diese angeborenen Anlagen noch mehr hervorzutreten gehindert werden Eine unrichtige Uebung wird so mehr zum Schaden als zum Nutzen für die Uebereinstimmung in des Körpers Bewegungen.

§. 7. Steifheit oder Unbeweglichkeit (orörlighet) in einem gewissen Körpertheile ist bei jungen Leuten sehr gewöhnlich eine einseitige Ueberkraft, welche stets von entsprechender Schwäche in andern Körpertheilen begleitet ist.

§. 8. Mittelst gleichmäßig vertheilter Anstrengung kann die Ueberstärke in einem Körpertheile herabgestimmt und des schwächeren Theiles Kraft erhöht werden.

§. 9. Es ist nicht des Körpers größere oder geringere Oberfläche in gewissen Theilen, welche seine wirkliche Stärke oder Schwäche bestimmt; es ist das Verhältniß zwischen allen diesen besonderen Theilen, welches dieß bestimmt. Daher kommen hier eben so wenig die erblichen Krankheitsanlagen, selbstverschuldeten Gebrechlichkeiten u. s. w., die verschiedenen Personen ankleben, in Betracht.

§. 10. Alle wirkliche Kraft und Gesundheit im Menschen ist Uebereinstimmung zwischen allen Theilen in seinem Körper, und da das Vermögen sich richtig, rasch und anhaltend zu bewegen stets im rechten Verhältnisse zur Körperkraft steht, so muß jeder Krieger eine übereinstimmende Ausbildung nöthig haben, zumal er außer seiner eigenen Körperlast noch mit Waffen, Gepäck ꝛc. beschwert ist.

§. 11. Um diese Kraft zu erreichen und zu unterhalten, muß der Krieger an solche Stellungen gewöhnt werden, worin sein Athmen und Bewegungsvermögen am Wenigsten beschwert sind; denn das letztere hängt ausschließlich vom ersteren ab.

§. 12. Da der Gymnastik Zweck ist, Uebereinstimmung unter den Körpertheilen hervorzubringen, so genügt demnach nicht, nur Arme und Beine zu üben; denn ihr Vermögen sich zu bewegen geht von ihnen und des Körpers übrigen Theilen gemeinschaftlich aus.

§. 13. Feste Bestandtheile des menschlichen Körpers sind:

a) Beine, welche sein Gestell ausmachen, dessen Theile durch Gelenkbänder zusammengehalten werden;

b) Fleischtheile (Muskeln), welche durch Sehnen und Sehnen-Breitungen an den Beinen befestigt sind und nach der Gelenke Bildungen der Beinmasse Bewegungen bestimmen;

c) Gefäße (Adern) für Umlauf der Flüßigkeiten, welche theils allen verschiedenen Theilen des Körpers Nahrung zuführen, theils den verbrauchten Stoff davon ableiten;

d) Nerven, welche vom Hirn und Rückenmark ausgehen, wovon die Rückenmarksnerven sich in den Fleischtheilen ausbreiten und ihre Zusammenziehungen und Ausstreckungen bestimmen.

§. 14. Der menschliche Körper wird in vier Haupttheile eingetheilt: Kopf, Rumpf, Arme und Beine, von denen die beiden ersteren des Lebens unentbehrliches Werkzeuge einschließen: Hirn, Lungen, Herz Leber u. s. w, die beiden letzteren aber, nämlich Arme und Beine vornehmlich äußere Werkzeuge für die Bewegungen sind. Alle diese verschiedenen Theile des Körpers haben untereinander einen bedingten, aber bestimmten Zusammenhang, in Folge dessen eine Bewegung mit Einem der vorgenannten Haupttheile des Körpers geschehen kann, ohne daß die übrigen Theile bis zu einem gewissen Grade mitwirken.

§. 15. Bewegungen des Kopfes und des Rumpfes rühren von der Biegung her, welche das Rückgrad vorwärts, rückwärts oder zu den Seiten in des Rückens, vornehmlich aber in des Halses und der Lende Gelenken (Wirbeln) erlaubt.

§. 16. Bewegungen der Arme und der Hände entstehen durch Veränderungen in den Gelenken, welche ihnen zugehören und welche sind: die Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke. Eben so sind Bewegungen der Beine von Biegungen oder Ausreckungen der Gelenke abhängig, welche durch Hüft-, Knie-, Rist- und Zehengelenke bewerkstelligt werden Die Winkelveränderung, welche auf die Weise in den Gelenken entstehen kann, wird mittelst stärkerer oder schwächerer Biegung oder Ausstreckung der Muskeln (s. § 13.) bewirkt.

§. 17. Nach der Eintheilung des menschlichen Körpers, die hier aufgestellt worden ist, werden die Bewegungen benannt:

a) Rumpfbewegungen,
b) Kopfbewegungen,
c) Armbewegungen und
d) Beinbewegungen.

Zweiter Artikel.

Allgemeine Uebersicht der Gymnastik ohne Geräth (maschineri).

§. 18. Alle bestimmte Bewegung hat einen gewißen Ausgangs- (ausgangspunkt) und einen gewissen Schlußpunkt; folglich gewisse Zwischenpunkte, durch welche die Bewegung vorgeht.

§. 19. Diesen Ausgangspunkt hat der Körper entweder von sich selbst oder von einem äußeren Dinge oder Menschen, so die Hülfe oder Unterstützung (stöd) genannt wird.

§. 20. Des Rekruten erste Uebungen gehören zu den Bewegungen, welche vom Körper selber ausgehen und somit freistehende (fristående) sind; da aber die Nebenkameraden einander Hülfe leisten sollen, so erhalten diese Uebungen mehr Aehnlichkeit mit den Bewegungen an Geräth.

§. 21. Alle richtige Gymnastik-Unterweisung faßt zwei Haupttheile in sich:
a) Vorbereitende Bewegungen,
b) die Hauptbewegungen selbst.

§. 22. Somit umfaßt die allgemeine Gymnastik:
a) Bewegungen ohne Geräth, als Vorbereitung zu
b) Bewegungen mit Geräth.

§. 23. Dieß gilt auch von den Leibesübungen (gymnastiköfningar) ohne Geräth, wo die freistehenden Bewegungen Vorbereitung zu denen sind, welche mit Hülfe (stöd) gemacht werden.

§. 24. Die Vortheile der Gymnastik ohne Geräth sind:

a) daß Mehrere sich zugleich üben können, so weit der Lehrer (instruktören) von geschickten Mithelfern unterstützt ist;
b) daß diese Bewegungen zu jeder Zeit und an jeder Stelle geschehen können, welche der Zufall bietet, z B. auf einem Marsch, während des Bivouaks, in der Kaserne, im freien Felde, im Quartier oder Lager u. s. w., in welchen beiden letzteren bei einem längeren Aufenthalte, insonderheit in der kalten Jahreszeit, abwechselnde Leibesübungen sowohl in physischer als moralischer Hinsicht höchst nützlich sind;
c) daß Mühe und Kosten für Geräthe gespart werden und die Bekleidung der Truppen nicht beschädigt wird;
d) daß diese Uebungen durch ihre Mannigfaltigkeit sowohl die Ausbildung der Bewegungmachenden, als der Hülfegebenden, obschon ihre Bewegungen verschieden sind, befördern;
e) daß dabei alle zugleich die Bewegung, wie befohlen wird, ausführen müßen, giebt dieser mehr Kraft und Schnelle, wodurch die Körperausbildung rascher erlangt wird;
f) daß der Mann bei diesen Uebungen auch auf das Befehlswort achten und sich in bestimmtem Zeitmaße (tempo) bewegen lernt, wodurch andere Exercitien ihm leichter werden;
g) daß da diese Befehlsworte sowohl zusammengesetzt als abwechselnd sind, sie des Mannes Gedächtniß und Nachdenken schärfen;
h) daß diese Bewegungen durch vielfältigen Wechsel den Mann munter und lebhaft erhalten und der Müdigkeit und Steifheit, die sonst eine Folge länger anhaltender, einförmiger Bewegung sind, zuvorkommen;
i) daß die Bewegungen, wenn die Hülfe recht bewerkstelligt wird, mehr nach jeder besonderen Körperbildung als bei den Bewegungen am Geräthe gemacht werden können;
k) daß die Schwerfälligkeit und Steifheit, welche in den Mußezeiten sich einstellen, am Schnellsten und Leichtesten mittelst Leibesübungen gehoben werden;
l) daß der Rekruten verschiedene Körperschwächen, üble Gewohnheiten und geringere Gebrechen im Allgemeinen durch diese Uebungen nebst passender Hülfe beseitigt oder gemindert werden können, sofern der Lehrer sie recht anzuwenden verstet.

Anm. Ungeachtet der Vortheile dieser Leibesübungen sind sie gleichwohl nicht hinreichend, um die höchste Kraft und Muth zu entwickeln oder den Krieger aller Waffengattung zu bilden. Seemänner müßen sich an Höhen gewöhnen, an Seilen, Stangen und Masten klettern; Kavalleristen und Artilleristen müßen am Pferde schwingen, um mit Fertigkeit auf und vom Pferde zu kommen, ungeachtet

Futter, Gepäck oder Munitionsgewicht hinderlich scheinen, und selbst der Fußgänger muß bei Recognoscierung ꝛc. auf einen Baum klettern, auf schmalen Stämmen oder Anderm über Waßerstrecken gehen, auf Sturmleitern Gewehr und Gepäck führen können u. s. w. Gymnastik ohne Geräth ist das sicherste vorbereitende Mittel zu allen diesen Bildungsgraden.

§. 25. Die Bewegungen in der Gymnastik ohne Geräth sind von dreierlei Art:

a) Bewegungen ohne Hülfe (freistehende Bewegungen),
b) = = mit einfacher Hülfe, und
c) = = mit zusammengesetzter Hülfe.

§. 26. Einfache Hülfe ist
a) gesondert,
b) gemeinsam.

Gesondert heißt die Hülfe, welche der eine Mann dem andern, ohne Verbindung mit den übrigen Rotten giebt; gemeinsam heißt die Hülfe, welche gleichsam in einer Kette alle Männer im Gliede verbindet, in welchem letzteren Falle die gemeinsame Hülfe Kettenhülfe (kedjestöd) genannt wird.

§. 27. Zusammengesetzte Hülfe ist
a) doppelt,
b) dreidoppelt

Doppelt heißt die Hülfe, welche von zweien Männern erfolgt, die am dritten die Bewegung bewirken; dreidoppelt heißt die Hülfe, die aus Kettenhülfe nebst einem dritten Manne besteht, der die Bewegungen an einem vierten bewirkt.

§. 28. Alle diese Bewegungen haben unter einander eine nähere Verbindung und ihre Kraft wird im Maße des Verhältnisses der Hülfe zu ihnen vermehrt; somit werden Bewegungen mit zusammengesetzter Hülfe stärker als die, welche mit einfacher Hülfe geschehen, und diese wieder stärker als Bewegungen ohne Hülfe.

§. 29. Nach §. 18. muß jede bestimmte Bewegung einen Ausgangspunkt haben und die Stellung, welche der Mann in dieser Hinsicht einnimmt, wird Ausgangsstellung (utgångsställning) genannt.

§. 30. Dieß giebt zwei Arten von Ausgangsstellungen für die Bewegungen:
a) die, welche der Mann bei jeder Aufstellung oder gesonderter Uebung einnehmen muß und diese heißt Grundstellung;
b) die Stellung, welche der Mann um den Ausgangspunkt zu ändern einnehmen muß, wenn keine neue Bewegung bewerkstelligt werden soll.

Dritter Artikel.

Allgemeine Regeln für Leitung der Gymnastik.

§. 31. Bei aller Aufstellung zur Gymnastik wird die Vorschrift des Exercierreglements befolgt, so daß gleich große und ziemlich gleich starke Kerle neben einander zu stehen kommen.

§. 32. Die Truppe wird nach Verhältniß ihrer Uebung, Anlage und Alter in Klassen getheilt, deren Anzahl von den Lehrern abhängt und deren Aufstellung entweder in einer einzigen oder in zwei gegen einander stehenden Gliedern (linier) oder auch im Viereck sich nach der Oertlichkeit richtet.

§. 33. Bei Bewegungen mit einfacher Hülfe wird die Truppe in erste und zweite Männer, bei Bewegungen mit zusammengesetzter Hülfe in erste, zweite und dritte Männer abgetheilt.

§. 34. Beinbewegungen müßen im Allgemeinen langsam geschehen. Beugungen und Drehungen des Kopfes und Rumpfes werden immer langsam

und besonders im Anfange gelinde ausgeführt. Beugungen und Streckungen der Arme aber ohne Hülfe werden gleich von Anfang an so rasch und bestimmt gemacht, als der Mann vermag.

§. 35. Durch langsameren oder rascheren Tonfall in Befehlswort und Zeittheilung (temporäkning) giebt der Lehrer an, ob der Angerufene die Bewegung langsam oder schnell ausführen soll.

§. 36. Im Anfange wird jede Bewegung, welche bestimmte Zeittheile (tempo) in sich faßt, nach Zählung ausgeführt; diese wird aber nach längerer Uebung und bei allen Bewegungen mit Hülfe unterlaßen. Wendungen werden nach dem Exercierreglement bewerkstelligt; andere Verrückungen der Füße geschehen in dem Takte, welcher im selben Reglement für gewöhnlichen Marsch bestimmt ist.

§. 37. Rekruten und jüngere Kriegsmänner müßen in Gymnastik allgemein eingeübt werden. Auch ältere Soldaten sollen daran Theil nehmen; aber es ist Pflicht genau darauf zu sehen, daß die Bewegungen für keinen über die Grenze gehen, die eines Jeden Alter und Anlage gestattet.

§. 38. Bei der Unterweisung wird die genaueste Ordnung, Ernst und Aufmerksamkeit sowohl vom Lehrer als von den Leuten gefordert; und die Verbeßerungen, deren es bei einer Uebung bedarf, muß jener rasch oder auch nach Beendigung der Bewegung anbringen, damit nicht die rechte Wirkung der Bewegung verfehlt oder die Truppe unnöthig ermüdet werde, zu welchem letzteren Zwecke derselben kurze Rasten gewährt werden müßen.

§. 39. Ein Jeder muß während der Bewegungen grade vor sich hin sehen, welches auch wenn die Leute zur Hülfe gegen einander gewendet stehen, als Regel gilt, damit ihre Bewegungen an Zeit und Kraft gleich werden können.

§. 40. Die Mannschaft wird streng angehalten, die Bewegungen nicht gewaltsam zu machen, besonders wenn Hülfe benutzt wird.

§ 41. Bei jeder neuen Bewegung mit Hülfe müßen die verschiedenen Zeitmaße (tempo), welche zur Hülfe gehören, wechselweise von den abgetheilten Rotten eingeübt werden. Der Mann erlernt dadurch beßer den Hülfpunkt recht treffen und minder heftig die Hülfe reichen.

§. 42. Der Lehrer muß genau darauf sehen, daß alle Bewegungen nicht nur nach dem Kommando ausgeführt werden, sondern auch daß sie mit der Bestimmtheit und Genauigkeit geschehen, welche für des Soldaten Bildung so nöthig ist.

§. 43. Die Bewegungen müßen abwechseln und ein und dieselbe Uebung nicht mehr als zwei oder dreimal nach einander wiederholt werden; sonst entsteht Ermüdnng und Herabstimmung beim Manne. Aus diesem Grunde müßen, so oft es geschehen kann, die Leibesübungen mit des Mannes übrigen Exercitien abwechseln.

§. 44. Ungeachtet dieser Abwechselung in den Bewegungen dürfen sie gleichwohl nicht hauptsächlich auf einen einzigen der Körpertheile, z. B. bloß auf Arme oder Beine oder bloß auf Rumpf und Kopf u. s. w. gerichtet werden, denn dadurch wird der Hauptzweck der Gymnastik, Uebereinstimmung in Ausbildung des Körpers verfehlt; dieß jedoch sofern nicht irgend ein besonderer Körpertheil, um zu dieser Uebereinstimmung gebracht zu werden, mehr Uebung bedarf.

§. 45. Die Leibesübungen müßen gewöhnlich mit leichten Beinübungen beginnen; darauf folgen Bewegungen mit den Armen, Kopf und Rumpf; hat aber die Mannschaft vorher einen anstrengenden Marsch gehabt, so müßen die Uebungen mit Biegungen des Rumpfes vorwärts, nebst Biegungen und Drehungen seitwärts beginnen.

§. 46. Da der Krieger sich auf jeder Art Terrain bewegen muß, so müßen die Leibesübungen auch zuweilen auf unebnem Boden vorgenommen werden.

§. 47 Nachdem der Mann etwas gleichmäßig ausgebildet worden ist und somit auch Stärke und Geschmeidigkeit in Füßen, Beinen und Hüften erlangt hat, so wird er in Springen und Hüpfen (språng och hoppning) erst ohne, dann mit Gewehr geübt.

§. 48. Bewegungen mit zusammengesetzter Hülfe werden bei keiner Klasse mit stärkerer Anlage angewendet, sondern hauptsächlich wenn bei Rekruten eine oder die andere üble Gewöhnung oder ein geringeres körperliches Gebrechen gehoben werden muß.

§. 49. Wenn Kälte oder starke Feuchte eintreten, müßen die ersten Bewegungen bei jeder Uebung gelinder sein und ihre Lebhaftigkeit und Stärke allmälig gesteigert werden. Ebenso müßen, wenn ein Mann kurz zuvor krank war, seine Uebungen in den ersten Tagen sehr gelinde, kurz und abwechselnd sein, wenn er auch zuvor schwerere Uebungen mit Leichtigkeit ausgeführt hat.

§. 50. Auf Grund dessen, was in §. 43. und 44. angeführt ist, muß der Lehrer nicht der Ordnung folgen, wonach die Bewegungen in diesem Reglement aufgestellt sind, sondern sich die hier beigefügten Uebungstabellen zur genauen Richtschnur nehmen.

§. 51. Sind genannte Uebungstabellen durchgegangen, die Uebungen darnach aber auf eine längere oder kürzere Zeit unterbrochen worden, so muß der darinn eingeübte Soldat nicht so lange bei den einzelnen Uebungen aufgehalten werden, wie ein Rekrut oder ein bejahrter Soldat. Veränderung der Uebung nach den verschiedenen Tabellen wird durch Ordre bestimmt.

§. 52. Um Uebungen recht leiten zu können, muß der Lehrer wißen, woher die bei Jedem vorkommenden Körperfehler herrühren, und wenn er weiß, wie jede Bewegung wirken soll, so kann er leicht solchen Fehlern abhelfen. Deshalb muß man bedacht sein bei jedem Regimente unter den Officieren solche zu haben, welche neben allgemeiner Kenntniß vom menschlichen Organismus, in jedem Zustande die in diesem Reglement vorkommenden Bewegungen recht anzuwenden verstehen.

Erstes Kapitel.

Stellungen bei den Uebungen.

Erster Artikel.

Aufstellung, Abstand und Richtung der Mannschaft.

---

§. 53. Die Mannschaft, in Klassen nach §. 32. abgetheilt. wird in einem Gliede aufgestellt. Jedes Mannes *gesonderte Stellung* (Grundstellung) ist nach dem Exercier-Reglement, mit dem Unterschiede daß die Füße im rechten Winkel stehen müßen, so wie daß die Stellung leichter und freier sein muß, als sie unter dem Gewehre sein kann.

§. 54. Wenn aber der im Exercier-Reglement vorgeschriebene Abstand zwischen jedem Mann bei der Ausführung von Leibesübungen nicht zureichend ist, so muß der bei der Aufstellung angenommene Abstand, mit Rücksicht auf die verschiedenen Bewegungen, welche ausgeführt werden sollen, und der Spielraum im Gliede, den jene fordern, verändert werden.

§. 55. Dieser Abstand ist zweifach:

a) ganz: des Armes ganze Länge ausmachend;

b) doppelt: des Armes doppelte Länge ausmachend.

Anmerk. Diese beiden Abstände entsprechen gemeiniglich ein oder zwei Mal dem Raume, welchen der Mann im Gliede einnimmt.

§. 56. Wenn die Mannschaft ganzen Abstand einnehmen soll, wird gerufen: Ganzer Abstand! Rechts (links, zur Mitte) richtet — euch!

§. 57. Auf das Achtwort (lystringsordet) rechts (links, zur Mitte) richt, steht die Mannschaft rechts (links, zur Mitte) nach dem Exercier-Reglement.

§. 58. Auf das Vollzugswort (verkställighetsordet) Euch! steht der Richtungspunkt unbeweglich, während jeder Mann, ohne die Schultern aus dem Gliede zu drehen, die Hand nach der Richtungsseite aufhebt, so daß die Fingerspitzen den äußersten Theil von des Nebenmannes Achsel berühren, und sich nach dem Exercier-Reglement richtet, unterdeß der gehobene Arm rasch ausgestreckt wird, so daß er in dem Abstande, welchen des Armes Länge, von des Nebenmannes Schulter gerechnet, bestimmt, frei und lothrecht steht, wonach das Gesicht wieder nach der Front gedreht wird. (Taf. 1. F. 4.)

§. 59. Soll die Mannschaft in doppelten Abstand gebracht werden, so wird gerufen:

Doppelten Abstand! Rechts (links, zur Mitte) richtet — Euch! (Taf. 1 F. 5.)

§. 60. Der Mann hebt seine beiden Arme recht im Gliede, unterdeß er, die Fläche der Hand nach unten, mit seinen Fingerspitzen beider Nebenmänner Fingerspitzen berührt und allmählig die Arme auflüftet, bis sie in die Höhe und Linie der Achseln kommen. Die Richtung geschieht übrigens nach § 58.

§. 61. Wenn eine von diesen Abstandsrichtungen bewerkstelligt worden ist, wird gerufen: Stellung!

§. 62. Der Mann senkt schnell den Arm (die Arme) zur Seite und nimmt wieder die Grundstellung ein.

§. 63. Der Lehrer bestimmt nach der Oertlichkeit, ob die Richtung von der Mitte oder einem der Flügel geschehen muß; ist aber die Frontlinie lang, so läßt er den Richtungspunkt einige Schritte vorrücken. Ausstreckung der Arme wird dann mit Zugmarsch und Richtung vorwärts zur neuen Linie bewerkstelligt, nach den Grundl. des Exerc.-Reglements.

Anmerk. Der Lehrer kann die Mannschaft auf zwei andere Arten in einen für die Bewegung abgemessenen Abstand bringen:

a) ohne die Länge der Frontlinie auszustrecken, wenn er die Mannschaft in erste und zweite Männer eintheilt und zweite Männer die Lücken decken läßt, nach 3. Cap. 2. Art., wodurch der Abstand zwischen jedem Manne der Armes Länge gleich wird (s. § 55.);

b) so daß der Frontlinie Länge bloß zur Hälfte ausgestreckt wird, im Vergleich zum ganzen Abstande, s. § 56., dadurch daß der Mann, statt bloß des Nebenmannes Achsel zu berühren, nun mit vollgeöffnetem Daumengriffe (der Daumen aufwärts und die übrigen Finger der Hand nach hinten) des Nebenmannes Hals berührt. Hiezu wird gerufen: Halber Abstand! rechts (links, zur Mitte) richtet — Euch! was übrigens nach gleichen Grundlagen, wie Richtung mit ganzem Abstande, bewerkstelligt wird.

§. 64. Wenn der Abstand gestört, neue Richtung oder ein veränderter Abstand erfordert wird, so wird dieß nach gleichen Grundlagen und Kommandoworte bewerkstelligt, wie § 56. und 59. vorschreiben.

§. 65. Soll die Mannschaft wieder Abstand nehmen, nach dem Exerc.-Regl., so wird gerufen:

Rechts (links, zur Mitte) richtet — Euch!

§. 66. Der Mann richtet sich schnell nach dem Richtungspunkte, der stille steht, und beobachtet den Abstand, den genanntes Reglement vorschreibt.

Zweiter Artikel.

Von Ausgangsstellungen zur Bewegung.

(Aufstellung in einem Gliede mit ganzem Abstande.)

---

§. 67 Alle bestimmte Körperbewegung setzt, nach §. 29, eine bestimmte Ausgangsstellung voraus und wenn diese verändert wird, entstehen verschiedenartige Bewegungswirkungen. Diese Veränderung tritt ein, wenn des Körpers Basis und Hebel (bas och häfstång. Hebestange) verändert wird.

Anmerk. Verschiedene Stellungen und Abstände der Füße verändern des Körpers Basis; verschiedene Verhältnisse der Arme zum Rumpfe des Körpers Hebel.

§. 68. In Betreff der Körperbasis hat der Lehrer zu sehen auf

a) der Füße Stellung zu einander;
b) der Füße Abstand von einander.

§. 69. Der Füße Stellung zu einander ist

a) im rechten Winkel, mit Absatz an Absatz;
b) dicht an einander geschloßen, von Absatz zur Zehe.

§. 70. Die erste dieser Stellungen (die Füße im rechten Winkel) wird nach §. 53., bei jeder Aufstellung angenommen, zugleich unverändert beibehalten, wenn nicht irgend ein Befehlswort anders bestimmt.

§. 71. Die andere dieser Stellungen (die Füße geschloßen) wird eingenommen auf das Wort: Füße — geschloßen! (fötter-slut![1]) 1 Tempo.

§. 72. Die Zehen werden etwas vom Boden gehoben und beide Füße schnell und gleichzeitig auf den Absätzen gedreht, so daß der Füße Innenseiten von Absatz zu Zehen einander berühren.

§. 73. Wenn die Grundstellung wieder eingenommen werden soll, wird gerufen: Füße — aus! (fötter-ut) 1 Tempo.

§. 74. Beide Füße werden nach vorhergehendem §. doch in entgegengesetzter Richtung, so daß sie wieder in rechten Winkel zu einander kommen, bewegt.

§. 75. In den Zuständen, wo die Füße getrennt werden sollen, ist der Abstand zwischen denselben entweder 2 oder 3 mal die Fußlänge und dieser Abstand wird sowohl bei der Grundstellung als bei der Stellung mit geschloßenen Füßen eingenommen.

§. 76. Wenn der eine Fuß zweimal seine Länge vorwärts gerückt werden soll, wird gerufen: Rechten (linken) Fuß vorwärts — gestellt! 1 Tempo.

§. 77. Rechter (linker) Fuß wird zweimal seine Länge vom Absatze gerechnet mit Beibehaltung seiner vorigen Richtung vorgerückt; das Körpergewicht auf beide Beine gleich vertheilt.

§. 78. Wenn der eine Fuß dreimal seine Länge vorgerückt werden soll, wird gerufen: Rechten (linken) Fuß ganz vorwärts — stell! 1 Tempo.

§. 79. Rechter (linker) Fuß wird dreimal seine Länge, mit Beibehaltung seiner vorigen Richtung, vorgerückt und nimmt das Körpergewicht auf; das

---

[1]) Die schwedische Befehlssprache hat sich bei allen folgenden Befehlswörtern Abkürzung des letzten Schlagwortes geschaffen, wie andere Sprachen auch; nur daß wir im Deutschen in Folge anderen Worttones manche solche Rufe anders setzen würden; das Schwedische sagt zuletzt ställ! böj! fäst! sträck! slag! häf! för! vrid! betäck! Wir würden oft kürzer sein können durch auf! nieder! ab! u. s. w. Uebrigens bildet jene daraus selbst den böj- eller vridställning. Wir bilden dagegen wieder beßer Kopfdrehung, Seitbiegung, Rückbiegung (gegen tillbakaböjning); framaqtböjning und Vorwärtsbiegung entsprechen sich. Gymnastik-öfning, Gymnastikundervisning sind verunglückte Zusammensetzungen gegen das bild- und gliedsame Turn — —.

vordere Knie wird lothrecht über den Rist gebogen; Kopf und Schultern unverändert; der Körper und das hintere Bein in einer vorwärts geneigten graden Linie.

§. 80. Wenn der vorgerückte Fuß zurückgenommen werden soll, wird gerufen: Rechten (linken) Fuß zurück — gestellt! 1 Tempo.

§. 81. Der vorgerückte Fuß wird mit einem kurzen Stellungsschritt (ställningssteg) bis zum stillstehenden zurückgenommen.

Anmerk. Wenn obengenannter Abstand aus Stellung mit geschloßenen Füßen eingenommen wird, so wird der Fuß, welcher gerückt wird, gerade vor und in Linie mit dem stillstehenden gesetzt. Wenn der Fuß danach auf obengenanntes Befehlswort zurückgezogen wird, so wird die Stellung mit geschloßenen Füßen eingenommen.

§. 82. Nachdem der Mann auf solche Weise auf bestimmten Abstand den einen Fuß vorzurücken und ihn zurückzunehmen gelernt hat, muß er lernen, nachdem der eine Fuß vorgerückt worden ist, Fußwechsel (ombyte af fot) zu machen; dabei wird gerufen: Füße wechselnd — gestellt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 83. Der vorgesetzte Fuß wird auf seine vorige Stelle zurückgesetzt.

2tes Tempo.

§. 84. Im selben Abstande, welchen der zurückgezogene Fuß zuvor inne hatte, wird der andere in seiner eigenen Richtung vorgerückt.

§. 85. Wenn Abstand zwischen den Füßen nach der Seite genommen werden soll, geschieht dieß sowohl aus Grundstellung als aus Stellung mit geschloßenen Füßen und wird gerufen: Füße zur Seite — gestellt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 86. Linker Fuß wird in Fußlänge grade nach links gerückt, so daß die Absätze auf gleicher Linie behalten werden und der Füße Winkel zu einander unverändert bleibt.

2tes Tempo.

§. 87. Rechter Fuß wird aus denselben Gründen grade nach rechts gerückt, so daß der Abstand zwischen den Füßen zweimal die Fußlänge wird; das Körpergewicht gleich vertheilt auf beide Beine.

§. 88. Wenn Grundstellung wieder eingenommen werden soll, wird gerufen: Füße zusammen — gestellt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 89. Linker Fuß wird Fußlänge einwärts gesetzt.

2tes Tempo.

§. 90. Rechter Fuß wird zum linken mit einem raschen Stellungsschritt gerückt.

§. 91. Die Ausgangsstellungen, welche der Mann mit seinen Armen einnehmen muß, bezwecken:

a) ihm festere (stätigere) Stellung entweder bei seinen eigenen Bewegungen oder wenn er als Hülfe hinzutreten soll, zu geben;

b) den Hebel für seinen eigenen Körper zu vermehren und dadurch die Bewegung einwirkender zu machen.

§. 92. Wenn der Mann eine festere Stellung zur Bewegung einnehmen soll, wird gerufen: Hüften — gefaßt! 1 Tempo.

§. 93. Beide Hände werden gehoben und umschließen die Hüften, mit dem Daumen nach hinten und die übrigen Finger nach vorn, die Fläche der Hand gegen des Hüftbeines vorderen Rand ruhend, die Ellenbogen in gleicher Ebene mit den Schultern, welche gesenkt und zurückgezogen gehalten werden.

§. 94. Wenn der Mann den Hebel seines Körpers vermehren soll, so geschieht es durch Ausstreckung der Arme, nach §. 101.

§. 95. Nachdem die Mannschaft nach dem Vorhergehenden Ausgangs- und Grundstellung einzunehmen geübt worden ist, wird das Befehlswort Stellung! angewendet, wo dann jeder Mann, ohne Hinblick auf seine Nebenleute aus der Ausgangsstellung Grundstellung wieder einnehmen muß. Will der Lehrer den Mann bloß zum Theil die Grundstellung wieder einnehmen laßen, so muß das Achtwort den Theil des Körpers angeben, welcher auf solche Weise verändert werden soll. Mithin wird gerufen: Arme — Stellung! Füße — Stellung!

Zweites Kapitel

Bewegungen ohne Hülfe.

Erster Artikel.

Armbewegungen.

(Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande.)

---

§. 96. Bewegungen der Arme geschehen gewöhnlich durch Biegung und Streckung in folgender Richtung: aufwärts, abwärts, auswärts, vorwärts und rückwärts. Außer dem, was die Arme selbst durch ihre Bewegungen unmittelbar gewinnen, wirken diese Bewegungen hauptsächlich auf Brust, Achseln und Schultern ein, an denen die Arme befestigt sind.

§. 97. Da des Mannes gewöhnliche Stellung mit zur Seite niederhangenden Armen ist, so wird seine erste Bewegung mit denselben eine Biegung sein. Diese muß mit den dicht an den Leib geschloßenen Ellenbogen geschehen, um ihn dadurch seine Kraft sammeln zu lehren. Daher wird gerufen: Arme aufwärts — gebogen! 1 Tempo.

§. 98. Die Ellenbogen werden rasch gebogen, wohl zurückgezogen und dicht an den Leib geschloßen gehalten, so daß die Hände aufwärts gehen und still gehalten werden, die Finger leicht gebogen wie in der Grundstellung, die Nägel den Armen zu in der Höhe der Armhöhle, die Knöchel somit auswärts gewendet, die Achseln wohl zurückgezogen und gesenkt, die Schultern unbeweglich. T. 1. F 6a.

§. 99. Wenn die Grundstellung wieder eingenommen werden soll, wird gerufen: Arme nieder — gestreckt! 1 Tempo.

§. 100. Der Unterarm wird rasch niedergestreckt, so daß er, nebst der Hand, wieder die Grundstellung einnimmt. Dabei werden Ellenbogen, Achseln und Oberarme unbeweglich und nach §. 98. wohl zurückgezogen gehalten. (T. 1. F 6b.)

§. 101. Streckbewegungen (sträckrörelser) der Arme sind entweder lothrecht oder wagerecht. Lothrechte Streckung ist entweder aufwärts oder niederwärts; zu der ersteren wird gerufen: Arme auf — gestreckt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 102. Wie Arme aufwärts — gebogen!

2tes Tempo.

§. 103. Die Arme werden kräftig aufwärts und lothrecht bei den Ohren vorbei gestreckt, so daß der Abstand zwischen Armen und Händen der Achseln Breite entspricht.

§. 104. Wenn die Arme, um die Grundstellung wieder einzunehmen, niedergestreckt werden sollen, wird gerufen: Arme nieder — gestreckt! 2 Tempo's (Taf. 1. Fig. 6c.)

1stes Tempo.

§. 105. Der Mann zieht die Ellenbogen rasch zu den Seiten des Körpers nieder, so daß der Arme Stellung gemäß §. 98. wird.

2tes Tempo.

§. 106. wird wie §. 100. ausgeführt.

§. 107. Von diesen Bewegungen geht der Mann zu wagerechter Streckung mit den Armen, entweder vorwärts oder seitwärts, über. Zu der ersteren wird gerufen: Arme vorwärts — gestreckt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 108. Die Ellenbogen werden nach §. 98. gebogen.

2tes Tempo.

§. 109. Beide Arme werden rasch grade vorwärts ausgestreckt und so gehalten, die Hände gegen einander gewendet, in gleicher Höhe mit den Achseln, und mit dem Abstande zwischen einander welcher der Breite, die diese haben, entspricht. (Taf. I. F. 7.)

§. 110. Wenn die Mannschaft Armstreckung seitwärts machen soll, muß sie, um nicht den Abstand zwischen den Rotten ändern zu müßen, erst die Seitenstellung (flankställning) einnehmen. Dabei wird gerufen: Arme auswärts — gestreckt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 111. Die Ellenbogen werden nach §. 98. gebogen. Taf. I. F. 6. d.

2tes Tempo.

§. 112. Die Arme werden rasch seitwärts ausgestreckt in gleicher Höhe und Linie mit den Achseln, welche wohl zurückgezogen gehalten werden, mit kräftig gefesteten Schulterblättern (med skulderbladen starkt fästade). Arme und Finger ganz ausgestreckt und die Fläche der Hand abwärts gewendet.

§. 113. Wenn der Mann aus einer dieser wagerechten Streckungen wieder die Grundstellung einnehmen soll, wird gerufen: Arme nieder — gestreckt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 114. Der Mann biegt schnell seine Ellenbogen, schließt sie wohl zurückgezogen an die Seiten und beharrt mit den Armen in der Stellung, welche §. 98. angiebt.

2tes Tempo.

§. 115. Die Arme werden niedergestreckt, nach §. 100.

§. 116. Es giebt drei verschiedene Arten, wonach diese Bewegungen umgewechselt werden können:

a) Wenn der Mann in einer dieser vier Ebenen Streckung mit den Armen in einer und derselben Ebene ausführt und mittelst Biegung der Ellenbogen und Schluß an den Leib, nach §. 98., stracks zur Streckung beider Arme in eine andere Ebene übergeht.

b) Wechselweise (skiftevis, schichtweise) in einer und derselben Ebene aufwärts, abwärts, vorwärts, auswärts.

c) Wechselweise in verschiedenen Ebenen, ein Arm aufwärts, der andere vorwärts oder auswärts u. s. w.

§. 117. Sollen beide Arme von einer Ebene zur andern gestreckt werden, so wird gerufen: Arme auf-, vor-, aus-, niederwärts — gestreckt! 8 Tempo's.

§. 118. Alle ungraden Tempo's werden mit an den Leib geschloßenen Ellenbogen nach §. 98. ausgeführt, alle graden Tempo's nach §. 103. 109. 112. und 100.

§. 119. Armwechsel (Armskiftning) in einer und derselben Ebene wird von folgenden Ausgangsstellungen bewerkstelligt:

a) Rechter (linker) Arm aufwärts — gestreckt!

b) Rechter (linker) Arm auswärts (vorwärts)! Linker (rechter) Arm vorwärts (auswärts) — gestreckt!

§. 120. Bei jeder von diesen Ausgangsstellungen wird gerufen: Arme wechselweise — gestreckt! 2 Tempo's.

§. 121. Im ersten Tempo werden beide Arme wieder in die in §. 98. beschriebene Stellung gebracht, damit die Streckung des einen Armes in des anderen Richtung, im zweiten Tempo mit des anderen Armes Streckung in des ersteren Richtung eintreffen kann.

§. 122. Zum Armwechsel in zwei verschiedenen Ebenen (der eine in wagerechter, der andere in lothrechter Ebene) wird gerufen: Arme wechselweise — gestreckt! 2 Tempo's.

§. 123. Wird ausgeführt nach §. 121.

Anmerk. Bei allen diesen Wechseln liegt dem Lehrer ob zu beobachten, daß der Mann seinen Körper unbeweglich halte, Schulterblätter wohl fest, Achseln gesenkt und die Ellenbogen bei allen Biegungen dicht an die Seiten des Körpers geschloßen, dazu Arme und Hände bei den Streckungen auf-, vor- und niederwärts, rechtwinklig mit den Achseln, dazu bei Streckungen auswärts in grader Linie mit denselben.

Wenn der Mann diese Armstreckungen mit Fertigkeit ausführt, muß er sie weiter mit Drehung des Rumpfes üben, nach §. 206.

§. 124. Um den Mann daran zu gewöhnen, daß er die Schultern weiter zurücknimmt, muß er auch in wagerechter Stellung die Arme erheben lernen; hiezu wird gerufen:

1. Arme vorwärts — gebogen!
2. Auswärts — gestreckt!

§. 125. Beim ersten Befehlsworte werden die Ellenbogen so stark gebogen, daß die Hände in gleicher Höhe mit jenen und den Achseln, mit den Daumen die Brust berühren; die Finger stark gestreckt, die Flächenseite der Hand niederwärts gewendet.

§. 126. Beim zweiten Befehlsworte wird der Körper unbeweglich gehalten, unterdeß daß die Arme wagerecht mit Kraft und Schnelle auswärts geführt werden, so daß sie hinter die Schulternlinie kommen und so viel als möglich bogenförmig rückwärts.

§. 127. Des Mannes Vermögen, Achseln und Ellenbogen zurück zu halten, wird ferner vermehrt, wenn Armstreckungen rückwärts vorgenommen werden, obgleich diese von Achsel- und Armgelenkbildung, nicht ganz mit der Kraft und Schnelle bewerkstelligt werden können, wie die übrigen Armstreckungen. — Zu Armstreckung rückwärts wird gerufen: Arme rückwärts — gestreckt! 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 128. Die Ellenbogen werden gebogen nach §. 98.

2tes Tempo.

§. 129. Unterdeß daß die Schulterblätter stark zurückgezogen gehalten werden, werden die Arme schnell ausgestreckt, so daß sie so weit als möglich rückwärts kommen. Die Hände, deren Innenseiten gegen einander gewendet werden, sind stark ausgestreckt, der Daumen niedergewendet und alle Finger dicht zusammengeschloßen.

§. 130. Armwechsel wird auch ausgeführt, wenn eine größere Basis für den Körper eingenommen wird. Nachdem daher der eine Fuß nach §. 79. ganz vorgerückt worden ist, wird gerufen:

1. Rechter (linker) Arm aufwärts! Linker (rechter) Arm rückwärts — gestreckt! (Taf. I. F. 8.)
2. Arme wechselweise — gestreckt!

§. 131. Auf's erste Befehlswort wird der rechte (linke) Arm nach §. 101. aufwärts und der linke (rechte) Arm nach §. 107. rückwärts gestreckt.

§. 132. Auf's zweite Befehlswort werden die Arme, wie in §. 120. bestimmt ist, abgewechselt.

§. 133. Mit den Armen in wagerechter Ebene, also nachdem die Arme aus- oder vorwärts gestreckt worden sind, muß der Mann, ohne der Arme Stellung zu ändern, das Handgelenk nach oben und wieder nieder drehen lernen; hiezu wird gerufen: Hände ein- (aus-) wärts geschlagen! 1 Tempo.

§. 134. Der Oberarm wird in seiner gegebenen Richtung still gehalten und mittelst einer halbkreißförmigen Bewegung in Ellenbogen und Handgelenk wird die Flachhand mit einem raschen Knick (knyck) auf (nieder) gedreht, wonach die Bewegung auf das Wort eins! zwei! wiederholt wird.

§. 135. Wenn der Mann vorhergehende Bewegung ausführen kann, muß er dieselbe mit Veränderung der Armrichtung üben, wozu, bei einem aufwärts und dem andern auswärts gestreckte Arme, gerufen wird:

1. Rechter (linker) Arm einwärts (auswärts)! Linker (rechter) Arm aus- (ein-) wärts — geschlagen!
2. Arme wechselweise — geschlagen!

§. 136. Der Arm, welcher aus- (vor-) wärts gestreckt wird, wird mit einem raschen Schlage ein- (aus-) wärts geführt, unterdeß daß die Flachhand nach dem Vorhergehenden auf- (nieder-) gewendet wird. Daher verbleibt die Hand, welche einwärts geführt wird, mit aufwärts gewendeter Flachhand in gleicher Richtung wie bei Arme aufwärts — streckt! wiewohl der Ellenbogen etwas gebogen wird. Die Hand, welche auswärts geführt wird, beharrt mit der Flachhand niederwärts in gleicher Richtung wie bei Arme auswärts — streckt! (Taf. 1. F. 9.)

§. 37. Wenn der Mann von wagerechter Ebene seine Hände in lothrechte Ebene führen soll, wird gerufen: Hände ein- (aus-), niederwärts — geschlagen! 1 Tempo.

§. 138. Der Oberarm wird still gehalten und während der Ellenbogen gebogen wird, wird die Hand so gedreht, daß der kleine Finger aufwärts kommt und einwärts (auswärts) zum Körper geführt wird, wonach der Arm, welcher nebst der Hand eine bogenförmige Bewegung im Ellenbogengelenke macht, rasch ausgestreckt wird, so daß der kleine Finger wieder niederwärts kommt, mit der Hand in lothrechter Ebene.

Anmerk. Diese Bewegung kann auch so gemacht werden, daß die eine Hand von innen und niederwärts geschlagen wird, in derselben Zeit, wo die andere von außen und niederwärts geschlagen wird; das Befehlswort verändert sich dann mit Rücksicht hierauf.

Die Fehler, welche die Männer bei Armbewegungen gewöhnlich begehen, sind:

a) daß der Körper nicht still gehalten wird, sondern in die Richtung überneigt, in welcher die Bewegung geschieht;
b) daß die Achseln nicht genug zurück- und niedergehalten werden;
c) daß die Ellenbogen nicht genug an den Leib geschloßen werden, nach den Tempo's, welche dabei zugleich gefordert werden;
d) daß die Arme bei Streckung aufwärts nicht ihre lothrechte Stellung längs den Ohren nehmen;
e) daß die Hände zu sehr getrennt werden;
f) daß die Finger und besonders der Daumen, statt geschloßen zu sein, getrennt werden;
g) daß der Oberarm beim Schlagen mit den Händen nicht still genug gehalten wird.

Zweiter Artikel.

Beinbewegungen.

(Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande.)

---

§. 139. Was in §. 96. von den Richtungen der Armbewegungen gesagt ist, gilt auch größtentheils für die der Beine; diese Bewegungen sind aber beschränkter in Folge der Gelenkbildung in Rist, Knie und Hüfte, deren zugehörige Muskeltheile hauptsächlich die Beinbewegungen bewirken.

§. 140. Da die Sicherheit in des Körpers Bewegungen von dessen Basis abhängt, indem sie danach alle berechnet werden, so sind Beinbewegungen von höchster Wichtigkeit und die Leibesübungen müßen im Allgemeinen damit anfangen. S. §. 45.

§. 141. Da die meisten Beinbewegungen nicht rasch geschehen dürfen, so hat der Lehrer mittelst des Wortes langsam! größere Verzögerung der Bewegung anzugeben, und wenn die Bewegung zu dem Grade gelangt ist, welchen der Lehrer für erforderlich oder möglich ansieht, so mäßigt er ihren Fortgang durch das Wort still! Darnach wird das Befehlswort angewendet, wonach die Ausgangsstellung wieder eingenommen werden muß.

§. 142. Wenn der Mann eine Bewegung auszuführen Vermögen gewonnen hat, muß der Lehrer dieselbe 2—3 mal wiederholen, ehe die Grundstellung wieder eingenommen wird.

§. 143. Wenn der Lehrer eine stärkere Bewegung machen laßen will, muß er zeitweise während selber Bewegung das Befehlswort still! wiederholen.

§. 144. Die erste und am wenigsten zusammengesetzte Beinbewegung ist den Körper auf den Zehen aufzuheben. — Dieß kann von nachstehenden Ausgangsstellungen ausgeführt werden:

a) Hüften — gefaßt!
b) 1. Hüften — gefaßt!
   2. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
c) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
d) 1. Hüften — gefaßt!
   2. Füße — geschloßen!
e) 1. Hüften — gefaßt!
   2. Füße — geschloßen!
   3. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
f) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße — geschloßen!
   3. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
g) 1. Hüften — gefaßt!
   2. Füße seitwärts — gestellt!
h) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße seitwärts — gestellt!

§. 145. Bei jeder dieser Ausgangsstellungen wird gerufen:

1. Auf Zehen — gehoben!
2. Nieder — gesenkt!

§ 146. Beim ersten Befehlsworte wird der Körper durch Streckung der Riste langsam auf den Zehen, mit beibehaltener Körperstellung und gestreckten Knieen, gehoben. Rumpf und Kopf, welche in grader Linie mit den Beinen gehalten werden müßen, werden bei der Hebung vorwärts geneigt, ohne daß das Gleichgewicht verloren wird.

§. 147. Beim zweiten Befehlsworte, welches ausgesprochen wird, wenn die Ausgangsstellung wieder eingenommen werden soll, werden die Absätze langsam, ohne Wanken des Körpers, auf den Boden niedergesenkt.

Anmerk. Der Lehrer muß hauptsächlich bemerken, ob der Mann folgende Fehler macht:

a) Körper und Arme, wenn diese aufgestreckt sind, nicht in derselben Richtung behält;
b) die Absätze trennt oder die Kniee gebogen hält;
c) nicht genug die Riste ausdehnt, um den Körper aufwärts zu heben.

§. 148. Wenn der Mann erstgenannte Bewegung mit Gleichgewicht ausführen gelernt hat, muß er mit derselben Biegung seiner Kniee zu verbinden geübt werden, was aus folgenden drei Ausgangsstellungen geschehen kann:

a) 1. Hüften — gefaßt!
   2. Auf Zehen — gehoben!
b) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Auf Zehen — gehoben!
c) 1. Hüften — gefaßt!
   2. Füße auswärts — gestellt!
   3. Auf Zehen — gehoben!

§. 149. Bei jeder von diesen Ausgangsstellungen wird gerufen:
1. Kniee — gebogen!
2. Auf — gestreckt!

§. 150. Auf das erste Befehlswort werden die Kniee langsam gebogen, bis sie rechten Winkel bilden. Dabei wird der Körper lothrecht und der Leib stätig gehalten, das Gewicht vorgerückt über den Fußballen (fotbalken); die Ferſen werden gegen einander gestützt und die Kniee auswärts geführt, so daß ihre Innenseiten bei der höchsten Biegung lothrecht zu der Füße Außenseiten sind. (Taf. I. F. 10.)

§. 151. Beim zweiten Befehlsworte werden die Kniee langsam ausgestreckt, ohne daß die lothrechte Stellung aufgegeben wird.

Anmerk. Wenn der Bewegung Wirkung auf die Weichen und die Innenseite der Lende gerichtet werden soll, so werden die Hüften auf den Ruf: Hüften vorwärts — vor! langsam und in wagerechter Richtung vorwärts gebracht, wonach die Aufstreckung und Wiedereinnahme der Ausgangsstellung befohlen wird.

Die Fehler, welche hierbei gewöhnlich vorkommen, sind:
a) daß der Mann keine gleichmäßige Spannung in Bein, Rumpf, Hals und Armen hat;
b) daß die Absätze zu sehr gesenkt und die Kniee zu wenig ausgebogen sind;
c) daß das Kinn vorgeschoben oder das Gesäß zurückgeschoben wird, wodurch der Körper vorneigt.
d) daß, wenn die Arme aufwärts gestreckt sind, der Mann sie nicht gestreckt und lothrecht nach den Ohren zu hält.

§. 152. DasKörpergewicht kann, während einer Bewegung, ganz auf das eine oder das andere Bein vorgelegt werden. Wenn das Körpergewicht ganz auf das vordere Bein übergeneigt werden soll, so wird gerufen:
1. Hüften — gefaßt!
2. Rechter (linker) Fuß ganz vorwärts — gestellt!
3. Rechtes (linkes) Kniе — gebogen!
4. Auf — gestreckt! (Taf. I. F. 11.)

§. 153. Nach dem ersten und zweiten Befehlsworte wird die Ausgangsstellung eingenommen.

§. 154. Beim dritten Befehlsworte wird das Körpergewicht ganz und gar auf das vordere Bein übertragen und darauf noch weiter vorgeschoben, während die vordere Ferse immer mehr aufgelüftet und das vordere Kniegelenk mehr gebogen wird; die nach der Front gewendete Seite behält eine gegen den Boden neigende grade Linie bei.

§. 155. Beim vierten Befehlsworte wird das vordere Knie ausgestreckt und der Absatz niedergesenkt, bis die Ausgangsstellung wieder gewonnen ist.

Anmerk. Fehler: a) daß der vordere Absatz nicht genug von der Erde gelüftet wird;
b) daß das vordere Knie nicht gleiche Richtung mit dem Fuße behält;
c) daß der Körper wackelt und hintere Seite und Bein nicht in Linie mit einander bleiben.

§. 156. Um zugleich mit Ueberneigung des Körpergewichtes auf das vordere Bein den Mann im Gleichgewichte zu üben, wird gerufen:
1. Hüften — gefaßt!
2. Füße — geschlossen!
3. Rechter (linker) Fuß ganz vorwärts — gestellt!
4. Rechtes (linkes) Knie gebogen!
5. Auf — gestreckt! (Taf. I. F. 12.)

§. 157. Nach dem ersten, zweiten und dritten Befehlsworte wird die Ausgangsstellung eingenommen.

§. 158. Auf's vierte Befehlswort wird langsam das vordere (rechte, linke) Knie gebogen, wobei des hinteren Fußes Absatz fest am Boden behalten wird. Die abgewandte Seite und das hintere Bein verbleiben in geneigter grader Linie.

§. 159. Auf's fünfte Befehlswort wird langsam das vordere Knie aufgerichtet, bis die Ausgangsstellung wieder eingenommen ist.

Anmerk. Fehler: daß der Mann das hintere Knie krümmt oder den hinteren Absatz von der Erde lüftet und sich nicht genug über das vordere Knie vorbeugt.

§. 160. Wenn das Körpergewicht ganz auf das hintere Bein verlegt werden soll, wird gerufen:

1. Hüften — gefaßt!
2. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
3. Auf Zehen — gehoben!
4. Linkes (rechtes) Knie — gebogen!
5. Auf — gestreckt! (Taf. 1. F. 13.)

§. 161. Die Ausgangsstellung wird nach dem ersten, zweiten und dritten Befehlswort eingenommen.

§. 162. Auf das vierte Befehlswort wird das Körpergewicht ganz und gar auf das hintere (linke, rechte) Bein übertragen, dessen Knie, mit beibehaltener Stellung auf den Zehen und der Körper lothrecht über demselben, langsam gebogen wird.

§. 163. Auf's fünfte Befehlswort wird das hintere Knie, um die Ausgangsstellung wieder einzunehmen, langsam aufgerichtet, wobei des Körpers Gewicht auf beide Beine übergeht.

Anmerk. Fehler: a) daß das hintere Knie nicht genug auswärts gezwungen wird;
b) daß der Körper nicht eine lothrechte Linie mit dem hinteren Beine bildet;
c) daß das vordere Knie zu sehr ausgestreckt wird;
d) daß der Kopf nicht lothrecht behalten wird;
e) daß die Stellung auf den Zehen nicht beibehalten wird.

§. 164. Um den Mann zum Gleichgewicht im ganzen Körper zu üben, muß er Beinbewegungen auf einem Fuße machen.

1. Hüften — gefaßt!
2. Rechtes (linkes) Knie aufwärts — gebogen!
3. Fuß nieder — gestellt! (Taf. I. F. 14.)

§. 165. Auf das zweite Befehlswort wird rasch das rechte (linke) Knie grade vorwärts und so hoch gelüftet, daß der Schenkel mit dem Rumpfe rechten Winkel bildet. Dabei wird das Knie so gebogen, daß das Bein vom Kniegelenke bis zur Zehenspitze, welche gegen den Boden gestreckt sein muß, lothrecht wird.

§. 166. Auf das dritte Befehlswort, welches gesprochen wird, wenn der Mann die Ausgangsstellung wieder einnimmt, streckt er das aufgebogene Knie, während er rasch den Fuß mit einem kurzen Stellungsschritte neben den stillstehenden niedersetzt; der Körper darf dabei seine lothrechte Stellung nicht verlieren.

§. 167. Hat der Mann einige Fertigkeit vorhergehende Bewegung zu machen, so wird er das aufgebogene Knie seitwärts zu führen geübt, wozu gerufen wird:

1. Hüften — gefaßt!
2. Rechtes (linkes) Knie aufwärts — gebogen!
3. Knie auswärts — geführt!
4. Knie vorwärts — geführt!
5. Fuß nieder — gestellt! (Taf. I. F. 15.)

§. 168. Erstes und zweites Befehlswort wird nach dem Vorigen ausgeführt.

§. 169. Auf das vierte Befehlswort wird das Knie langsam auswärts geführt, so daß der Schenkel in gleiche Ebene mit Achseln und Hüften kommt, welche im Gelenk unverändert gehalten werden müßen.

§. 170. Auf das dritte Befehlswort wird das Knie wieder vorwärts zur Ausgangsstellung geführt.

§. 171. Das fünfte Befehlswort nach dem Vorhergehenden.

Anmerk. Fehler bei dieser und vorhergehender Bewegung:
a) daß der Rumpf rückwärts und auf die Seite geneigt wird, auf deren Beine der Mann steht;
b) daß das Knie von dem Beine, darauf das Körpergewicht ruht, gebogen wird;

c) daß das aufgebogene Knie unter seinen bestimmten Winkel gesenkt wird;
d) daß der Rist nicht gestreckt wird.

§. 172. Nachdem der Mann vorstehende Uebungen auszuführen vermag, muß er die ihr entgegengesetzte Bewegung lernen, wozu gerufen wird:

1. Hüften — gefaßt!
2. Rechtes (linkes) Knie aufwärts — gebogen!
3. Knie rückwärts — gestreckt!
4. Knie aufwärts — gebogen!
5. Fuß nieder — gestellt! (Taf. I. F. 16.)

§. 173. Erstes und zweites Befehlswort nach dem Vorhergehenden.

§. 174. Auf das dritte Befehlswort wird das rechte (linke) Bein langsam rückwärts geführt, während das Knie in gleicher Richtung ausgestreckt wird, so daß der Fuß, in gleicher Linie wie das Bein gestreckt, so weit als möglich vom Boden kommt. Der Rumpf muß lothrecht zum stillstehenden Beine sein und um seine Kraft zu sammeln, muß der Mann den Daumengriff stark gegen die Hüfte drücken.

§. 175. Auf das vierte Befehlswort wird das Knie gebogen und zur Ausgangsstellung, ohne Wanken des Körpers, aufgeführt.

Anmerk. Fehler: a) daß das zurückgeführte Knie gekrümmt wird, um den Fuß hoch von der Erde nehmen zu können;
b) daß der Körper und das Kinn, in gleicher Absicht, als Gegengewicht zum Beine vorgeschoben werden;
c) daß das Bein, worauf das Körpergewicht ruht, gebogen wird und der Körper wackelt.

Dritter Artikel.

Kopfbewegungen.

(Aufstellung in einem Gliede, mit oder ohne Abstand.)

---

§. 176. Biegungen oder Drehungen des Kopfes äußern sich durch Winkeländerungen der Halswirbel und geschehen vermittelst der Muskeln, welche ihre Heftungen am Kopfe, an den Halswirbeln, den Schultern, ebenso auf den oberen Rippen und Rückenwirbeln haben, auf welche Theile diese Bewegungen eigentlich wirken. Bewegungen des Kopfes sind Biegungen rückwärts, vorwärts und nach den Seiten oder Drehungen in genannten Richtungen.

Anmerk. Da Biegung des Kopfes rückwärts und vorwärts einander, wie Biegung oder Drehung nach rechts oder links, entsprechen, so müßen diese Biegungen paarweise angewendet werden, so fern nicht der Bewegung Wirkung hauptsächlich auf einen gewissen Punkt in einer von beiden Wirkungssphären gerichtet werden soll. Alle diese Bewegungen müßen langsam ausgeführt werden.

§. 177. Sollen Biegungen mit dem Kopfe gemacht werden, so wird gerufen:

1. Kopf vorwärts (rückwärts) — gebogen!
2. Auf — gestreckt!
3. Kopf rechts (links) — gebogen!
4. Auf — gestreckt!

§. 178. Auf das erste Befehlswort wird das Kinn langsam grade nieder (aufwärts) geführt, so daß das Gesicht 45° Neigung gegen den Rumpf hat, ohne daß des Körpers Stellung dabei verändert wird.

§. 179. Auf das zweite Befehlswort wird wieder langsam die Grundstellung eingenommen.

§. 180. Auf das dritte Befehlswort wird der Kopf langsam zur Rechten (Linken) im halbrechten Winkel gegen den Rumpf gebogen; das Gesicht bleibt in seiner Richtung gegen die Front.

§. 181. Das vierte Befehlswort wird gerufen, wenn die Bewegung aufhören soll und die Grundstellung wieder eingenommen wird.

Anmerk. Fehler: a) daß der Rücken vorwärts oder rückwärts gebogen wird;
b) daß eine der Achseln aufgelüftet wird.

§. 182. Wenn der Mann den Kopf zu einer der Seiten drehen soll, so wird gerufen!

1. Kopf zur Rechten (Linken) — gedreht!
2. Nach vorn — gedreht!

§. 183. Auf das erste Befehlswort muß der Mann, das Haupt lothrecht gegen den Rumpf gehalten, dasselbe so weit zur rechten (linken) Seite drehen, daß das rechte (linke) Auge in grade Linie zur Vorderseite des rechten (linken) Achselgelenkes kommt. Beide Achseln werden gleich und stätig im Gliede gehalten.

§. 184. Das zweite Befehlswort wird ausgesprochen, wenn die Bewegung zu beiden Seiten gemacht wird; das Gesicht wird dann wieder langsam gegen die Front gedreht.

§. 185. Wenn Biegung und Drehung des Kopfes verbunden werden soll, so wird gerufen:

a) 1. Kopf nach rechts (links) — gedreht!
   2. Rück (vor) wärts — gebogen!
b) 1. Kopf nach hinten (vorn) — gebogen!
   2. Nach rechts (links) — gedreht!

§. 186. So wohl Biegung als Drehung wird nach dem Vorhergehenden ausgeführt, mit Beibehaltung der Biege- oder Drehstellung, wie das erste Befehlswort ausdrückt.

§. 187. Wenn die Bewegung zu beiden Seiten geschehen ist und Grundstellung wieder eingenommen werden soll, wird gerufen:

1. Auf — gestreckt!
2. Vor — gebogen!

Anmerk. Fehler: a) daß der Rumpf seine lothrechte Stellung verläßt und mit Biegungen des Kopfes vor- oder rückwärts folgt;
b) daß eine der Achseln, mit Biegung des Hauptes zur Seite, aufgelüftet wird;
c) daß die Achseln der Drehung des Kopfes folgen, so daß ihre Richtung im Gliede verloren geht.

Vierter Artikel.

Bewegungen des Rumpfes.

(Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande.)

---

§. 188. Bewegungen des Rumpfes bestehen, wie die des Kopfes, in Biegungen und Drehungen oder beiden verbunden, und wirken sowohl auf die Rückenmuskeln als auf die Eingeweide und Muskeln der Brust und des Unterleibes.

§. 189. Zwischen Drehung und Biegung ist der Unterschied hauptsächlich der, daß bei Biegung Achseln und Hüften gleiche Richtung im Gliede haben; bei Drehung dagegen die Hüften im Gliede verbleiben, während die Achseln zu Querlinien geführt werden.

Anmk. Da Biegung rückwärts und vorwärts einander wie Biegung oder Drehung nach rechts oder links entsprechen, so müßen diese Biegungen paarweise angewendet werden, sofern nicht der Bewegung Wirkung hauptsächlich auf einen gewissen Punkt in einer von beiden Wirkungssphären gerichtet werden soll.

§. 190. Alle diese Bewegungen müßen langsam gemacht werden und der Lehrer muß darauf sehen, daß dieß vom Manne genau beobachtet werde, in welcher Rücksicht gilt, was weiter oben in §. 141., 142. und 143. gesagt worden ist.

§ 191. Biegung rückwärts wird von 4 verschiedenen Ausgangsstellungen aus gemacht:

a) Hüften — gefaßt!
b) Arme aufwärts — gestreckt!
c) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße — geschloßen!
   3. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
d) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße zur Seite — gestellt!

§. 192. Vor jeder dieser Ausgangsstellungen wird gerufen:

1) Rückwärts — gebogen!
2) Auf — gestreckt! (T. 1., F. 17).

§. 193. Auf das erste Befehlswort behält der Mann seine Kniee gestreckt und biegt den Rücken langsam rückwärts. Des Kopfes Stellung zum Körper bleibt unverändert, wie bei der Ausgangsstellung; die Hüften werden etwas nach der Front vorgeschoben.

Anmk. a) Wenn die Arme aufgestreckt sind, müßen sie während der Biegung fortgesetzt in ihrer Richtung zu den Ohren (s. § 101.) behalten werden

b) Wenn der Mann einen Fuß vorrückt, so fällt das Körpergewicht während der Biegung hauptsächlich auf das hintere Bein, dessen Knie dabei nicht steif gehalten werden darf, wodurch die Lende und obere Vorderseite dieses Beines stark gestreckt werden.

c) Wenn der Mann beide Füße zur Seite rückt, so kann er die Biegung rückwärts noch stärker machen, nicht nur weil er eine größere Basis hat, sondern auch weil er dann seine beiden Kniee biegen und dadurch Winkel vorwärts machen kann, die dem Winkel entsprechen, den sein Körper in der Rückbiegung der Lendenwirbel bildet.

§. 194. Auf das zweite Befehlswort muß der Mann, ohne des Kopfes Stellung zum Rumpfe zu verändern, langsam sich aufrichten, bis er die Ausgangsstellung wieder eingenommen hat, während des die Kniee, wenn sie gestreckt sind, unbeweglich bleiben, und wenn sie vorher gebogen sind (s. Ausgangsstellung c. d.), gleichzeitig mit dem Rumpfe aufgerichtet werden.

Anm. Fehler: a) daß der Mann seine Kniee biegt, bei den Ausgangsstellungen a. b.;
b) den Kopf nach hinten oder nach vorn wirft;
c) die Arme nicht wohl bis zu den Ohren ausgestreckt behält und sie nicht des Körpers Bewegung folgen läßt.

§. 195. Biegung vorwärts geschieht gleichfalls von 4 Ausgangsstellungen aus:

a) Hüften — gefaßt!
b) Arme aufwärts — gestreckt!
c) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße — geschloßen!
   3. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
d) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße zur Seite — gestellt!

§. 196. Bei jeder dieser Ausgangsstellungen wird gerufen:

1. Vorwärts — gebogen!
2. Auf — gestreckt! (T. 1., F. 18).

§. 197. Der Mann biegt sich langsam vorwärts, wobei er die Kniee gerade, den Kopf mit dem Gesichte nach der Front behält und die Augen gerade aus sehen. Sind die Arme ausgestreckt, so müßen sie wohl in ihrer Stellung erhalten und während der Biegung nicht von ihrer in §. 101. bestimmten Richtung zu den Ohren entfernt werden.

Anmerk. Diese sowohl wie die in §. 192. angeführte Bewegung kann auch mit geschloßenen Füßen gemacht werden. In beiden Fällen ist, bei angeführten Stellungen, die höchste Biegung, wenn der Körper in rechten Winkel mit den Beinen kommt. Eben so kann Vorwärtsbiegung mit niedergeneigtem Kopfe gemacht werden, wenn sie bis dahin fortgeht, daß die Fingerspitzen den Boden berühren und das Gesicht an die Kniee kommt; dabei wird gerufen: Kopf niederwärts! Vorwärts — gebogen!

§. 198. Auf das zweite Befehlswort richtet der Mann sich langsam auf und nimmt die Ausgangsstellung ein. Sind die Arme aufgestreckt, so müßen sie (nach §. 101.) während der Aufrichtung in ihrer Stellung erhalten werden.

Anmerk. Fehler: daß der Mann a) seine Kniee biegt;
b) bei der Ausgangsstellung c. das vordere Knie nicht genug streckt oder den hintern Absatz vom Boden trennt;
c) des Kopfes Stellung nicht beobachtet;
d) das Gesäß zu sehr zurück schiebt;
e) die Arme vor den Kopf kommen läßt.

§. 199. Biegung zur Seite wird in drei Ausgangsstellungen ausgeführt:
a) Füße — geschloßen!
b) 1. Rechter (linker) Arm aufwärts — gestreckt!
2. Füße — geschloßen!
c) 1. Rechter (linker) Arm aufwärts — gestreckt!
2. Füße — geschloßen!
3. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!

§. 200. Bei jeder dieser Ausgangsstellungen wird gerufen:
1. Zur Rechten (linken) — gebogen!
2. Auf — gestreckt! (T. I., F. 19. 20)

§. 201. Auf das erste Befehlswort wird langsam zur Linken (Rechten) gebogen; beide Füße verbleiben unbeweglich fest am Boden; die Kniee gerade und die Achseln unverändert in gleicher Ebene mit den Hüften. Die Hand der Seite, wohin die Biegung geschieht, gleitet an der Außenseite der Lende nieder, wodurch der Mann selbst leichter fühlt, ob er genannte Ebene verändert.

Anmk Wenn die Bewegung mit einem Arme aufwärts gestreckt gemacht wird, muß es mit dem Arme der der Biegung entgegengesetzten Seite geschehen und der Arm darf dann in seiner Richtung nicht von der Vorschrift in § 101. abweichen.

§. 202. Wenn mit einem aufgestreckten Arme die Bewegung nach einer Seite gemacht worden ist und der Mann wieder in lothrechte Stellung gekommen ist, wird gerufen:

Arme umgewechselt — gestreckt!

wonach sie auf entgegengesetzter Seite gemacht wird.

§. 203. Das zweite Befehlswort wird gebraucht, wenn der Mann sich wieder aufrichten soll, um die Ausgangsstellung wieder einzunehmen, was gleichmäßig und ohne Wanken geschehen muß.

Anmk. Fehler: a) daß das Knie der Seite, dahin die Biegung geschieht, nicht gerade gehalten wird;
b) daß der Fuß der entgegengesetzten Seite nicht vom Boden gelüftet wird;
c) daß der Körper vor- oder rückwärts geneigt wird, so daß die Biegung nicht in gleicher Ebene mit den Hüften geschieht;
d) daß der Kopf auf die eine Seite überneigt;
e) daß die Hand der Biegungsseite nicht der Lende folgt und der Arm, wenn er aufgestreckt ist, vom Kopfe entfernt wird.

§. 204. Soll der Mann die Achseln in die den Hüften entgegengesetzte Ebne führen, so geschieht dieß durch Drehung, in drei Ausgangsstellungen:
a) 1. Hüften — gefaßt!
2. Füße — geschloßen!
b) 1. Hüften — fest!
2. Füße — geschloßen!
3. Rechter (linker) Fuß vorwärts — gestellt!
c) 1. Hüften — fest!

2. Füße — geschloßen!
3. Füße zur Seite — gestellt!

§. 205. Bei jeder dieser Ausgangsstellungen wird gerufen:
1. Zur Rechten (Linken) — gedreht!
2. Vorwärts — gedreht! (T. I., F. 21.)

§. 206. Auf das erste Befehlswort wird der Oberleib langsam rechts (links) gedreht, während die Hüften unverändert in ihrer Ebene bleiben. Die Beine grade und geschloßen; die Füße ganz geschloßen am Boden; der Kopf, welcher des Körpers Bewegung ohne an der Drehung Theil zu nehmen folgt, muß indeß zugleich mit den Ellenbogen in gleicher Richtung wie beim Beginne der Bewegung behalten werden.

§. 207. Das zweite Befehlswort erfolgt, wenn die Bewegung so rechts als links ausgeführt worden ist und die Ausgangsstellung wieder eingenommen werden soll; der Mann dreht dabei Achseln und Oberleib in gleicher Ebene wie die Hüften.

Anmk. Fehler: daß der Mann a) seine Kniee biegt;
b) seine Füße nicht fest genug am Boden hält, so daß die Bewegung richtigen Ausgangspunkt hat;
c) den Kopf und die Hüften nicht unbeweglich hält.

§. 208. Drehung und Biegung können auch verbunden werden. Dieß geschieht bei zweien Ausgangsstellungen: rückwärts, vorwärts oder zu den Seiten:
a) 1. Hüften — gefaßt!
2. Zur Rechten (Linken) — gedreht!
b) 1. Arme aufwärts — gestreckt!
2. Zur Rechten (Linken) — gedreht!

§. 209. Bei jeder dieser Ausgangsstellungen wird gerufen:
1. Rückwärts (vorwärts, zur Rechten, zur Linken) — gebogen!
2. Auf — gestreckt! (T. 1., F. 22. 23.)

§. 210. Die Biegung geschieht nach §. 192., 196. und 200., in der Stellung, welche der Körper vermittelst der Drehung erhalten hat.

Anmk. Diese Bewegung wird auch mit geschloßenen Beinen gemacht und der eine Fuß vorwärts gestellt. Die Fehler dabei s. in den Anmk. zu entsprechenden Bewegungen.

§. 211. Die Bewegungen, welche am Meisten auf die Brust wirken, sollten hier aufgeführt werden; aber da der Arme Bewegungen bedeutend in die Ausbildung der Brust eingreifen (s. §. 96.), so sind die hierauf wirkenden Uebungen schon unter die Armbewegungen aufgenommen worden.

Drittes Kapitel.

Von der Hülfe und Grundregeln für Bewegungen mit Hülfe.

Erster Artikel.

Formierung zur einfachen Hülfe.

(Aufstellung nach §. 53).

---

§. 212. Bei allen Bewegungen mit Hülfe (stöd, Stütz, Unterstützung) ist nothwendig daß der Abstand, den die Mannschaft bei ihrer Aufstellung hat oder durch Formierung

erhält, genau eingehalten wird, weil Störung des für Ausführung der Bewegung berechneten Abstandes, zwischen der Hülfe und den die Bewegung Ausführenden oft die Bewegung unausführbar oder schwerer ausführbar machen würde.

§. 213. Der Mannschaft Eintheilung zur einfachen Hülfe, sie mag vereinzelt oder gemeinschaftlich sein, geschieht nach §. 33., durch jeder ner Abtheilung in erste und zweite Männer, wobei gerufen wird:

Abtheilung in — zwei!

§. 214. Der rechte Flügelmann sagt eins, der nächststehende zwei, wonach die Abtheilung das ganze Glied durch erfolgt, auf dieselbe Weise wie in den Regeln für Eintheilung der Mannschaft zu ungeraden oder geraden Rotten bestimmt wird.

§. 215. Alle die, welche hienach zu Eins eingetheilt sind, werden erste Männer und die, welche Zwei zur Nummer erhalten haben, zweite Männer. Diese Benennungen, welche ganz und gar von den Befehlswörtern ausgeschlossen werden, wenn gleiche Bewegungen von Allen ausgeführt werden sollen, oder während Fortganges der Bewegung selbst, nachdem Hülfe und Ausgangsstellung eingenommen worden ist, werden auf Erste! oder Zweite! bei Bewegungen, welche von diesen Männern gehälftet (olika) ausgeführt werden sollen, verändert.

§. 216. Für Bewegungen mit geeinzelter Hülfe soll die Mannschaft entweder in Flankenstellung (flankställning) mit ganzem Gliede oder Mann um Mann, (hvarannan man) oder auch in Frontstellung mit bedeckten Rotten (frontställning med betäckta rotar) formiert sein.

§ 217. Der Mannschaft Formierung in Flankenstellung geschieht nach dem Exercierreglement.

§. 218. Der Mannschaft Formierung in Frontstellung mit gedeckten Rotten geschieht immer auf das Befehlswort

Zweite! Rotten — gedeckt! (T. 2, F. 1.) 3 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 219. Der linke Fuß wird zwei Fußlängen gerade zurück, Absatz an Absatz gerückt und nimmt das Körpergewicht auf.

2tes Tempo.

§. 220. Der rechte Fuß wird, ohne den Boden zu berühren, dem linken nachgezogen, wonach dieser nach rechts gerückt und mit demselben in Linie gesetzt wird, so daß der Absatz gerade hinter des ersten Mannes rechten Absatz kommt.

3tes Tempo.

§. 221. Der linke Fuß wird dem rechten mit einem kurzen Stellungsschritt Absatz an Absatz, in rechtem Winkel nachgerückt.

§. 222. Wenn der Mann aus dieser Stellung wieder in's Glied aufrücken soll, wird gerufen: Zweite! Rückt ein — Marsch! 3. Tempo's.

§. 223. Wird auf gleiche Weise, aber in entgegengesetzter Ordnung mit Rottendeckung ausgeführt, so daß der linke Fuß zuerst den Schritt nach links ausführt, wonach der rechte in's Glied gezogen wird, wo der linke den Stellungsschritt macht, Absatz an Absatz, in rechtem Winkel.

§. 224. Bewegungen mit gemeinschaftlicher Hülfe werden immer in Frontstellung ausgeführt, die Mannschaft aufgestellt

a) nach dem Exercier-Reglement;
b) auf ganzen Abstand;
c) mit gedeckten Lücken;
d) mit Kettenhülfe (kedjestöd).

§. 225. Die Lücken zu decken wird gerufen:

Zweite Lücken — gedeckt! (T. 2., F. 1.) 2 Tempo's.

1stes Tempo.

§. 226. Der linke Fuß wird zwei Fußlängen gerade rückwärts, Absatz an Absatz gerückt und übernimmt das Körpergewicht.

2tes Tempo.

§. 227. Der rechte Fuß macht kürzeren Stellungsschritt bis zum linken, Absatz an Absatz, in rechtem Winkel.

Anmk. Aus dieser Stellung können Rotten auf das Befehlswort Zweite! Rotten — gedeckt! gedeckt werden, wie umgekehrt aus gedeckten Rotten auf das Befehlswort Zweite! Lücken — gedeckt! Lücken gedeckt

werden können. Die Vorrückung (Förflyttningen) geschieht dann in 2 Tempo's durch Schritt zur Seite. Sind gedeckte Lücken zu dem Zwecke formiert worden, den die Anmk. zu §. 23. angiebt, so können, wenn der Spielraum für die Bewegung es erfordert, die zurückgetretenen Rotten auf des Lehrers Befehl noch weiter zurück schreiten.

§ 228. Wenn der Mann wieder in's Glied aufrücken soll, wird gerufen:
Zweite! Rückt ein — Marsch! 2 Tempo's.

§. 229. Wird durch Aufrückung des linken Fußes in's Glied ausgeführt, wonach der rechte den Stellungsschritt bis zu jenem, Absatz an Absatz, in rechtem Winkel macht.

§. 230. Um Kettenhülfe zu formieren, wird gerufen:
Zweite! linker Fuß zurück! Ketten — Hülfe! 1 Tempo.

§. 231. Zweite Männer setzen den linken Fuß zwei Fußlängen gerade, ohne Kreuzung rückwärts, strecken schnell ihre beiden Arme hinter Ersten Männern aus und faßen mit vollem Griffe der rechten Hand um des nächsten Hülfsmannes linke Hand.

Anmk. Wenn die Hülfe angebracht werden soll, wird das Befehlswort so verändert, daß des Hülfspunktes Benennung dem Wort Hülfe vorangeht, wenn die linke Hand auf den gegebenen Punkt gelegt wird.

§. 232. Kettenhülfe wird auch bei gedeckten Lücken formiert auf das Befehlswort: Zweite! linken Fuß vor! Ketten — Hülfe! 1 Tempo; wo dann der linke Fuß in's Glied aufgerückt wird und die Hände wie zur Kettenhülfe gefaßt werden.

Anmk. Wenn auf dem einen oder andern Flügel eine ungleiche Anzahl im Verhältniß zur Kettenhülfe und den die Bewegung Ausführenden entsteht, so muß stets einer von den Lehrern als Hülfe auf dem Flügel, wo der Mangel stattfindet, hinzutreten, und müßen die äußersten Flügelhülfen, um genug Kraft zu haben, in Wendung gegen einander im Gliede stehen.

§. 233. Nach jeder vollendeten Bewegung wird so wohl von den Hülfen, als von den die Bewegung Machenden, auf das Befehlswort Stellung! wieder die Grundstellung eingenommen. Damit die, welche Hülfe ausgeführt haben, Bewegungmachende werden können, muß, wenn vereinzelte Hülfe bei der in Flankenstellung oder mit gedeckten Rotten aufgestellten Mannschaft angewendet werden soll, gerufen werden: Rechts um wendet — Euch! welches Befehlswort dagegen für allgemeine Hülfe nur in wenigen Fällen, wenn die Bewegung mit gedeckten Rotten geschieht, angewendet wird. Mit Ausnahme dieser Fälle muß immer, wenn allgemeine Hülfe benutzt werden und in Frage stehender Wechsel stattfinden soll, gerufen werden:
Hülfe und Ausgangsstellung! Wechsel — gestellt! (T. 2, F. 20. 15.)
Da dann die, welche Hülfe ausgeführt haben, die Ausgangsstellung für die ausgeführte Bewegung einnehmen und die, welche die Bewegung gehabt haben, Stellung für derselben entsprechende Hülfe einnehmen.

Anmk. Bei den Fällen, wo nach vorhergehendem §. das Befehlswort: Rechts um wendet — Euch! benutzt wird, kann, wenn die Mannschaft geübt ist, der Lehrer hienach die Ausgangsstellung und die Hülfe auf das Befehlswort: Hülfe und Ausgangsstellung — gestellt! einnehmen laßen, um die Wiederholung der für die so eben ausgeführte Bewegung gebrauchten Befehlswörter zu vermeiden und dadurch Zeit zu gewinnen. Dasselbe gilt auch, wenn die Hülfe in Flankenstellung zu den die Bewegung Machenden steht.

§. 234. Bei jeder Bewegung mit Hülfe muß der die Bewegung Machende zuerst in die derselben entsprechende Ausgangsstellung gestellt werden, worauf, ehe die Hülfe angewendet wird, die welche sie ausüben, den Hülfspunkt recht zu treffen und gehörige Stellung einzunehmen geübt werden, wozu, nachdem sie die Grundstellung wieder eingenommen haben, für eine nach bestimmtem Befehlsworte ausgeführte Hülfe, weiter bloß gerufen wird: Hülfe — gestellt!

Zweiter Artikel.

Formierung zu zusammengesetzter Hülfe.

(Aufstellung nach §. 53).

---

§. 235. Um die Mannschaft für zusammengesetzte Hülfe, es mag doppelte oder dreidoppelte sein, einzutheilen, wird gerufen: Abtheilung zu — drei!

§. 236. Erster Mann auf dem rechten Flügel sagt Eins, der zweite Zwei, der dritte Drei, der Vierte Eins u. s. w., das ganze Glied durch, auf gleiche Weise, wie in §. 214. bestimmt wird.

§. 237. Bei Bewegungen mit doppelter Hülfe muß allezeit der die Bewegung Machende mitten zwischen beiden Hülfen stehen, welche gegen einander gewendet sind. (T. 3., F. 1).

§. 238. Diese Stellungen werden sogleich nach Eintheilung der Mannschaft eingenommen, entweder dadurch daß die Hülfe, auf Befehlswort, in Wendung gegen einander gesetzt wird, oder auch so daß das ganze Glied in Flankenstellung gesetzt wird, wonach gerufen wird:

Zweite! Dritte! Rückt aus — Marsch!

Da dann erste Männer still stehen, zweite und dritte Männer Halbwendung aus der Frontlinie machen, aufmarschieren, Halt machen, und sich, wenn sie in Linie mit ersten Männern kommen, richten, wodurch die Mannschaft in Flankenstellung auf drei Glieder mit doppeltem Abstande zwischen den Rotten formiert wird. Darauf werden erste und dritte Männer, durch Befehlswort, in Wendung gegen einander gesetzt. (T. 3., F. 2.)

§. 239. Das Befehlswort Stellung wird hier wie gewöhnlich angewendet, wenn nach einer ausgeführten Bewegung Grundstellung eingenommen werden soll.

§. 240. Nachdem die Bewegung von zweiten Männern ausgeführt und Grundstellung eingenommen ist, läßt der Lehrer erste Männer zuerst mit zweiten Männern und, nachdem erste Männer die Bewegung gemacht haben, auch mit dritten Männern den Platz wechseln, auf das Befehlswort:

Erste! Zweite! (Erste! Dritte!) wechselt — um!

wo dann die, welche die Stelle umwechseln sollen, sich links ziehen. Die Ausgangsstellung und die Hülfe zur Bewegung werden darnach eingenommen auf das Befehlswort: Hülfe und Ausgangsstellung — gestellt!

§. 241. Wenn nach eingenommener Grundstellung ein Theil des Gliedes in ungleicher Wendung mit den übrigen im Gliede steht, so wird die Frontstellung wieder eingenommen, auf das Befehlswort: Mitte zu! und sind die nach §. 238. formierten Rotten jede für sich als gesondertes Glied anzusehen, weshalb sie, nach eingenommener Grundstellung, auf das Befehlswort: Mitte zu! die Stellung erhalten, welche sie unmittelbar nach der Ausrückung innehatten. Sind die Rotten umgewechselt, so nehmen sie eben so ihre Stellen nach der Nummerordnung ein.

§. 242. Wenn die Mannschaft nach §. 238. in drei Glieder formiert worden ist, und die Stellung in einem Gliede wieder einnehmen soll, so wird zuerst Wendung zur Aufstellungslinie gerufen und dann:

Zweite! Dritte! Rückt ein — Marsch!

§. 243. Zweite und dritte Männer machen Halbwendung nach links, marschieren auf, machen Halt und richten sich auf erste Männer, welche still stehen.

§. 244. Bewegungen mit dreidoppelter Hülfe werden allezeit in Frontstellung ausgeführt und die Hülfe wird so formiert, daß nachdem die Mannschaft, nach Vorhergehendem, in 3 Glieder gesetzt worden ist, Wendung zur Aufstellungslinie gemacht wird und darnach ganze Abstandsstellung. Dritte Männer

rücken nach vorhergehendem §. in das erste Glied und machen nach §. 230. Kettenhülfe, während zweite Männer, die mitten hinter ersten Männern stehen, angewendet werden, um bei diesen der Bewegung Stärke zu vermehren.

§. 245. Nachdem erste Männer auf solche Weise die Bewegung gemacht haben und Grundstellung eingenommen worden ist, wird Rechtsumwendung gemacht, wonach zweite Männer die Bewegung Machenden werden und die Hülfe von dritten Männern als Kettenhülfe und von ersten Männern als Hülfsverstärkung ausgeübt wird. Wenn nun dritte Männer die Bewegung machen sollen, wird nach §. 240. gerufen:

1. Zweite! Dritte! Wechselt — um!
2. Zweite! Linker Fuß vor! Ketten — Hülfe!
3. Hülfe und Ausgangsstellung — gestellt!

wonach, wenn die Bewegung vollführt ist, schließlich Rechtsumwendung, ganze Abstandsrichtung, dritter Männer Einrückung nebst Richtung gemacht wird.

Dritter Artikel.

Von Sicherheit der Hülfe in den Stellungen.

§. 246. Der Beitritt (Hülfe) Det biträde (stöd), welchen die Mannschaft während einer Bewegung sich unter einander giebt, hat zum Zwecke, Sicherheit der Bewegung zu befördern, was nicht ohne ihr mehrere bestimmte Ausgangspunkte zu geben, geschehen kann.

§. 247. Um dieses Ziel zu gewinnen, muß, nachdem Formierung zur Hülfe nach dieses Kap. 1. und 2. Art. vorgegangen ist, der, welcher die Hülfe ausführen soll, immer eine, in Hinsicht auf sich selbst, so feste Stellung als möglich annehmen, was dadurch geschieht, daß Abstand zwischen den Füßen (entweder durch eines Fußes Rückung vorwärts oder rückwärts, oder durch beider Füße Rückung zur Seite) genommen wird und zugleich das Körpergewicht vermittelst Biegung des Kniees auf die Seite übergeneigt wird, wo die Hülfe geschehen soll.

§. 248. Da dieser Abstand zwischen den Füßen, mit Rücksicht auf die Beschaffenheit der Bewegung, welche ausgeführt werden soll, verschieden genommen werden muß, so kann, mit Ausnahme für Formierung der Kettenhülfe, nach §. 230. und 232. die Beschreibung von der Abstandsnahme zwischen den Füßen hier nicht an einer Stelle gegeben werden, sondern Befehlswort und Vorschrift dazu müßen auf die Bewegungen verwiesen werden, wo es sich um Anwendung davon handelt.

§. 249. Bedarf der Mann als Hülfe seine Stellung mehr, als durch Rückung der Füße von einander allein gewonnen werden kann, zu befestigen, so wird gerufen:

Rechtes (linkes) Knie — gefaßt! 1 Tempo.

§. 250. Rechter (linker) Fuß wird auf ganzen Abstand vorgerückt, nach § 79. und des vorgesetzten Fußes Knie mit der Hand umfaßt, so daß der Daumen nach innen kommt und die übrigen Finger geschloßen auf der äußeren Seite desselben. (T. 3, F. 6.)

Anmk. Soll der Mann mit umgekehrter Hand das Knie binden, so geschieht dieß auf das Befehlswort: Rechtes (linkes) Knie! umgekehrt gefaßt! die Stellung bleibt da gleich, mit dem Unterschiede daß die Handwurzel gegen das Knie gestützt wird und die Fläche der Hand aufwärts gewendet ist. (T. 3., F. 5.)

Vierter Artikel.

Verschiedene Anlegungspunkte der Hülfe.

§. 251. Hülfen werden angebracht an Kopf, Rumpf, Armen und Beinen.

§. 252. Keine Hülfe bindet das Gelenk, wovon sie benannt ist, sondern wird nur in der Nähe desselben angebracht.

§. 253. Der Gürtel (Bälte), oder die Punkte für Hülfe des Kopfes, ist hinter dem oberen Rande der Ohren.

§ 254. Zur Kopfhülfe wird gerufen:
a) Vorder-Kopf — Hülfe!
b) Hinter-Kopf — Hülfe!
c) Rechte Kopf — Hülfe!
d) Linke Kopf — Hülfe!
e) Nacken — Hülfe!

§. 255. Mit bauchiger Hand und dem kleinen Finger in der Höhe des oberen Randes der Ohren wird die Hülfe an den Bewegungmachenden gelegt.
a) an die Stirn;
b) in den Nacken;
c) an die rechte Seite des Kopfes;
d) an die linke Seite des Kopfes;
e) mit den Fingerspitzen hinter den Kopf aufwärts, die Handwurzel in der Nackengrube und die Unterarme längs unter dem Halse. (T. 3., F. 9.)

§. 256. Hülfen des Rumpfes sind hoch oder niedrig; der Gürtel streckt sich für die hohen über Achselgelenke und Schulterblätter; für die niedrigen rund um den Rumpf, in der Höhe der Hüftgelenke.

§. 257. Hohe Rumpfhülfen sind entweder Achselhülfen oder Schulterhülfen.

§. 258. Zu Achselhülfe wird gerufen:
a) Vorder Achsel — Hülfe!
b) Hinter der Achsel — Hülfe!
c) Ueber der Achsel — Hülfe!
d) Unter der Achsel — Hülfe!
e) Außen der Achsel — Hülfe!

§. 259. Die Hand wird bauchig gelegt:
a) vor das Achselgelenk, mit den Fingern aufwärts (F. 8.);
b) hinter das Achselgelenk, mit den Fingern aufwärts (F. 13.);
c) oben auf die Achsel selbst, mit dem Daumen auf der einen und die übrigen Finger auf der anderen Seite derselben (F. 7.);
d) mit dem Daumengriff die Achselgelenkhöhle umschließend (F. 6.);
e) auf die äußere Seite der Achsel selbst, den Daumen auf der einen und die übrigen Finger auf der andern Seite derselben.

§. 260. Zur Schulterhülfe wird gerufen:
a) Rechte Schulter — Hülfe!
b) Linke Schulter — Hülfe!
c) Zwischen Schulter — Hülfe!

§. 261. Die Hülfe legt die Flachhand mit den Fingern aufwärts
a) auf das rechte Schulterblatt;
b) auf das linke Schulterblatt;
c) mitten zwischen Schulterblättern, längs dem Rückgrad. (T. 3. F 5.)

§. 262. Zur niedrigen Rumpfhülfe (lågt bålstöd) wird gerufen:
a) Lenden — Hülfe!

b) Bauch — Hülfe!
c) Hüft — Hülfe!

§. 263. Die Flachhand wird mit ihrem oberen Rande in der Höhe des oberen Randes des Hüftbeines gelegt
a) auf den Rücken quer über das Kreuz; (T. 2., F. 15.)
b) quer über den Bauch; (Taf. 2., F. 3.)
c) auf die rechte (linke) Seite quer über das Hüftbein. (T. 2., F. 17.)

§. 264. Armhülfen sind entweder Oberarm-, Unterarm- oder Handhülfen.

§. 265. Zu Oberarmhülfe wird gerufen:
a) Ellenbogen — Hülfe!
b) Innere Ellenbogen — Hülfe!

§. 266. Die Hülfe greift mit voller Faßung um des die Bewegung Machenden Oberarme, so daß
a) der kleine Finger in das Ellenbogengelenk fällt; (T. 2, F. 3.)
b) der Daumengriff in das Ellenbogengelenk fällt. (T. 3., F. 8.)

§. 267. Zu Unterarmhülfe wird gerufen:
a) Handgelenk — Hülfe!
b) Inner Handgelenk — Hülfe!
c) Ueber Handgelenk — Hülfe!

§. 268. Die Hülfe faßt voll um des die Bewegung Machenden Unterarme, unmittelbar über dem Handgelenk,
a) so daß der Daumen und der Zeigefinger am Handgelenke liegen; (T. 2., F 4.)
b) so daß der kleine Finger am Handgelenke liegt; (T. 2, F. 5).
c) mit dem Arme in des die Bewegung Machenden Arme, der Daumen und der Zeigefinger nächst dem Handgelenke, der Daumen unter und die übrigen Finger oben auf dem Unterarme. (T. 2., F. 6.)

§. 269. Zur Handhülfe wird gerufen:
a) Hand — Hülfe!
b) Inner Hand — Hülfe!
c) Außer Hand — Hülfe!
d) Finger — Hülfe!

§. 270. Die Hülfe
a) faßt des die Bewegung Machenden Hand mit ganzem Griff, Fläche gegen Fläche und Daumen bei Daumen; (T. 2., F. 9. u. 10).
b) führt ihre beiden Hände zwischen denen des die Bewegung Machenden auf, mit der Außenseite gegen deren Flachhand, und die Fingerspitzen aufwärts; (T. 2. F. 7.)
c) legt ihre Flachhand gegen die Außenseite von der Hand des die Bewegung Machenden;
d) führt ihre Hand vor, die Finger zusammen, die Flachhand aufwärts gewendet, so daß die Spitze des Mittelfingers die entsprechende Fingerspitze der Hülfe berührt. (T. 3., F. 16).

§. 271. Beinhülfen werden eingetheilt in Kniehülfen und Fußhülfen.

§. 272. Zu Kniehülfen mit Hand wird gerufen:
a) Inner Knie — Hülfe!
b) Außer Knie — Hülfe!
c) Ueber Knie — Hülfe!
d) Unter Knie — Hülfe!

§. 273. Die Hülfe legt die Hand auf des die Bewegung Machenden Knie:
a) gebauscht, innerhalb des Kniees, mit der Handwurzel auf die Kniescheibe;
b) gebauscht, außerhalb des Kniees, mit der Handwurzel auf der Kniescheibe;
c) gebauscht auf und dicht über die Kniescheibe; (T. 2., F. 13);
d) quer unter des die Bewegung Machenden Lende, dicht an dem Kniegelenk und faßt Jenes Hand mit vollem Griffe, so daß

die Lende von den Daumballen gestützt wird. Geschieht die Bewegung mit doppelter oder vereinter Hülfe, so wird diese Faßung von den entsprechenden Hülfen ausgeführt.

§. 274. Zu Kniehülfen mit Knie wird gerufen:

Knie in Knie — Hülfe!

§. 275. Die Hülfe setzt ihr Knie in und gegen das des die Bewegung Machenden.

§. 276. Zu Fußhülfen mit Hand wird gerufen:

Rist — Hülfe!

§. 277. Die Hülfe faßt mit vollem Griffe über des die Bewegung Machenden Rist, so daß der Daumengriff am Fußgelenke liegt (T. 2, F. 14.)

§. 278. Zu Fußhülfen mit Fuß wird gerufen:

a) Fuß innen — Hülfe!

b) Fuß außen — Hülfe!

§. 279. Die Hülfe setzt ihren Fuß gegen den des die Bewegung Machenden

a) innen, längs des Fußes;

b) außen, längs des Fußes.

Anmk. Um Weitläufigkeit zu entgehen, konnten nicht alle Hülfen auf den Kupferplatten dargestellt werden, weshalb sie in den Citationen übergangen sind.

Fünfter Artikel.

Grundregeln für Bewegungen mit Hülfe.

---

§. 280. Richtungen der Hülfe in Bezug auf den die Bewegung Machenden sind: wagerecht, lothrecht, nebst bogenförmigen, wenn jene zwei Richtungen verbunden werden.

§. 281. Wirkungen der Hülfe geschehen stets durch Winkelveränderungen in Handgelenk, Ellenbogen, Achsel, Hüfte, Knie und Rist, so daß die Hülfe ihre Kraft, nach den Veränderungen in des die Uebungen Machenden Stellung zu steigern (graduera) vermag.

§. 282. Bei allen Leibesübungen muß angelegentlich der Athem frei und ungehemmt gehalten werden, besonders aber ist dieß bei Bewegungen, welche mit Hülfe geschehen, äußerst wichtig.

§. 283. Der Lehrer muß die Mannschaft erinnern, daß das Ziel der Bewegungen mit Hülfe nicht ist Stärke zu proben, sondern zu entwickeln, weshalb dieselben, um allem Unglücke zuvorzukommen, mit äußerster Vorsicht nach den gegebenen Regeln ausgeführt werden müßen.

§. 284. Wenn nach §. 28. der Bewegung Wirkung im Verhältniß zur Anzahl der Hülfe vermehrt werden soll, so ist zusammengesetzte Hülfe ein Mittel sowohl freistehende Bewegungen, als Bewegungen mit einfacher Hülfe die höchste Kraft zu geben.

§. 285. Bewegungen mit zusammengesetzter Hülfe sind daher weniger für ihre Anwendung im Allgemeinen zu beschreiben, denn als Mittel, um bestimmter den bei dem Manne vorkommenden Fehlern in Stellung, Marsch u. s. w. entgegenarbeiten zu können, oder für eine besondere Klasse, welche in Folge größerer Anlage und mehrerer Uebung, eine vollkommene körperliche Ausbildung erreichen kann.

§. 286. Die Befehlsworte Stellung! Mitte zu! Langsam! und Still! werden nach vorher gegebenen Gründen angewendet. In Hinsicht auf Wiederholung der Bewegungen gilt ebenfalls, was bei freistehenden Uebungen vorgeschrieben worden ist.

§. 287. Die Fehler, welche bei Uebungen mit Stütz gewöhnlich vorkommen, sind:

a) daß der gegenseitige Widerstand zwischen Hülfen und den die Bewegung Machenden nicht gleich gesteigert ist, sondern entweder die Einen oder die Andern die Kraft, welche angewendet werden muß, übertreiben;
b) daß der die Bewegung Machende nicht rechte Ausgangsstellung einnimmt, oder auch daß er dieselbe auf andere Weise verändert, als sie die bestimmte Bewegung fordert;
c) daß die Hülfe ihren Fuß nicht im selben Tempo vor oder zurück setzt, wie die Hände die Hülfspunkte berühren;
d) daß die Hülfe das Knie, worauf das Körpergewicht gerichtet werden muß, nicht genug biegt;
e) daß die Hülfe ihre Kraft nicht genug sammelt, sondern zu große Winkel in Hüfte und Kreuz macht.

Viertes Kapitel.

Bewegungen mit einfacher Hülfe.

Erster Artikel.

Armbewegungen.

A. Mit einzelner Hülfe.

I.

(Aufstellung in einem Gliede in Flankenstellung, oder in Frontstellung mit gedeckten Rotten).

1. Erste! Hüfte — gefaßt!
2. Zweite! Linker Fuß vor! Ellenbogen — Hülfe!
3 Zweite! Ellenbogen rückwärts — geführt!
4. Erste! Ellenbogen vorwärts — geführt! (T. 2, F. 3.)

§. 288. Auf das zweite Befehlswort wird die Hülfe angebracht, während der linke Fuß vorgesetzt wird, so daß die innere Seite desselben die äußere Seite vom linken Fuße der Ersten Männer berührt.

§. 289. Auf das dritte Befehlswort führen Zweite Männer der Ersten Männer Ellenbogen so weit zurück, daß sie in winkelrechte Richtung gegen die Ausgangsstellung kommen; Erste Männer halten dabei den Körper in etwas vorwärts neigender Stellung.

§. 290. Auf das vierte Befehlswort führen Erste Männer ihre Ellenbogen langsam vor, so daß sie wieder in Linie mit den Achseln kommen, während Zweite Männer gelinden Widerstand leisten.

Anmk. Selbe Bewegung kann auch ausgeführt werden, wenn die die Bewegung Machenden sich auf Zehen heben und senken.

II.

(Aufstellung in einem Gliede in Flankenstellung, oder in Frontstellung mit gedeckten Rotten).

1. Erste! Arme aufwärts — gebogen!
2. Zweite! Linker Fuß vor! Handgelenk — Hülfe!

3. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
4. Zweite! Arme nieder — gebogen! (T. 2, F. 4.)

§. 291. Auf das zweite Befehlswort bringen Zweite Männer die Hülfe an, während sie den linken Fuß nach der Seite von der Ersten Männer linkem Fuße und mit dem Körper näher an sie schließen.

§. 292. Auf das dritte Befehlswort strecken Erste Männer ihre Arme aufwärts, unterdeß Zweite Männer gelinden Widerstand leisten.

§ 293. Auf das vierte Befehlswort, welches ausgesprochen wird, wenn erste Männer ihre Arme fast ganz ausgestreckt haben, drücken Zweite Männer langsam der Ersten Männer Arme nieder, wobei diese gelinden Widerstand leisten.

Anmk. Fehler: a) daß die Hülfe nicht mit dem Körpergewicht auf das vordere Bein überneigt oder nicht mit ihrem Körper nahe genug an den die Bewegung Machenden schließt, ihn zurück zieht oder zu starken Widerstand leistet;
b) daß der die Bewegung Machende seine Kniee biegt, Rücken oder Kopf zurückwirft, die Arme nicht nahe genug, oder ungleich zu den Ohren aufführt und nicht gleichzeitig seine beiden Arme auf- oder niederwärts führt.

III.

(Aufstellung in einem Gliede in Flankenstellung, oder in Frontstellung mit gedeckten Rotten.)

1. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
2. Zweite! Linker Fuß vor! Innen Handgelenk — Hülfe!
3 Zweite! Arme nieder — geführt!
4. Zweite! Handgelenk — Hülfe!
5. Zweite: Arme aufwärts — geführt (T. 2., F. 5.)

§. 294. Auf das zweite Befehlswort setzen Zweite Männer den linken Fuß auf der äußeren Seite von Erster Männer linkem Fuße vor, bringen die Hülfe an und schließen mit dem Körper näher zu Ersten Männern.

§ 295. Auf das dritte Befehlswort führen Zweite Männer langsam und unter gelindem Widerstande Zweiter Männer Arme bis zur Seite und so daß sie stets in gleicher Ebne mit den Achseln behalten werden, nieder.

§. 296. Auf das fünfte Befehlswort führen Zweite Männer Erster Männer Arme zur Ausgangsstellung auf, nach gleicher Weise wie im vorgehenden §.

Anmk. Fehler: daß der die Bewegung Machende seine Arme nicht gestreckt genug hält und zu starken Widerstand leistet.

IV.

(Aufstellung in einem Gliede in Flankenstellung, oder in Frontstellung mit gedeckten Rotten.)

1. Erste! Arme halb vorwärts — gebogen!
2. Zweite! Linker Fuß vor! Ueber'm Handgelenk — Hülfe!
3. Zweite! Arme nieder — geführt!
4. Erste! Arme aufwärts — geführt! (T. 2., F. 6.)

§. 297. Auf das erste Befehlswort biegen Erste Männer die Arme, nach §. 125, doch nicht mehr als um rechten Winkel im Ellenbogengelenke zu bilden.

§ 298. Auf das zweite Befehlswort setzen Zweite Männer den linken Fuß zu der Ersten Männer linkem Fuß und bringen die Hülfe mit zu Ersten Männern geschloßenem Körper an.

§. 299. Auf das dritte Befehlswort drücken Zweite Männer Erster Männer Unterarme langsam und unter gelindem Widerstande, so daß sie in lothrechte Stellung kommen, nieder.

§. 300. Auf das vierte Befehlswort, welches ausgesprochen wird, wenn die Ausgangsstellung wieder eingenommen werden soll, machen Zweite Männer schwachen Widerstand, unterdeß Erste Männer langsam wieder ihre Hände aufführen, so daß sie in Höhe mit den Achseln kommen. Der Oberarm, welcher

während der Bewegung in Höhe mit den Achseln gehalten wird, wird von Zweiter Männer Unterarm aufgehoben.

Anmk. Fehler: a) daß der gegenseitige Widerstand nicht gradweise ausgeführt wird;
b) daß die Hülfe des die Bewegung Machenden Arme nicht genug aufhebt, sondern daß beide Ellenbogen ihre Ebenhöhe (jemnhöjd) mit den Achseln verlieren.

V.

(Aufstellung mit gedeckten Lücken, Erste Männer in Rechtsum-Wendung und beide in halber Rechtsum-Wendung.)

1. Erste! Rechter Fuß zurück! Arme vorwärts — gestreckt!
2. Zweite! Linker Fuß vor! Innen Hand — Hülfe!
3. Zweite! Arme auswärts — geführt!
4. Zweite! Arme vorwärts — geführt! (Taf. 2, F. 7. 8.)

§. 301. Auf das erste Befehlswort rücken Erste Männer den rechten Fuß zwei Fußlängen grade rückwärts und strecken die Arme vor, nach §. 107.

§. 302. Auf das zweite Befehlswort bringen Zweite Männer die Hülfe an und rücken den linken Fuß zwei Fußlängen grade vorwärts.

§. 303. Auf das dritte Befehlswort führen Zweite Männer Erster Männer Arme langsam auswärts, so daß sie in grade Linie mit einander kommen, beachtend daß die Arme dabei ihre Ebenhöhe mit den Achseln beibehalten und daß Zweite Männer ihre Hände wenden, so daß die Fläche gegen Erster Männer Flachhand kommt. Je nachdem die Arme auswärts geführt werden, müßen Zweite Männer das Körpergewicht auf das vordere Knie überrücken; Erste Männer neigen sich zugleich etwas vorwärts und behalten unter gelindem Widerstande die Arme gestreckt.

§. 304. Auf das vierte Befehlswort umfaßen Zweite Männer Erster Männer Handgelenke und führen ihre Arme wieder zur Ausgangsstellung, während deß Erste Männer ihre Arme grade behalten und gelinden Widerstand leisten.

Anmerk. Fehler: a) daß die Hülfe den Körper mittelst des vorderen Kniees Ueberbiegung nicht der Arme Bewegungen folgen läßt;
b) daß der die Bewegung Machende seine Arme nicht grade und in Höhe der Achseln behält; zugleich den Körper nicht unbeweglich hält, sondern ihn, bei der Arme Widerstande, zurückgehen läßt.

B. Mit vereinter Hülfe.

VI.

(Aufstellung auf gleichen Abstand, oder mit gedeckten Lücken und Erste Männer in Rechtsum-Wendung.)

1. Füße zur Seite — gestellt!
2. Erste! Arme aufwärts — gebogen!
3. Zweite! Hand — Hülfe!
4. Zweite! Arme — gebogen!
5. Erste! Arme — gebogen! (Taf. 2. F. 9.)

§. 305. Auf das vierte Befehlswort biegen Zweite Männer ihre Arme langsam, so daß die Ellenbogen an den Leib kommen und die Hände in Höhe der Achseln, unterdeß Erste Männer allmälig nachgeben, so daß ihre Arme grade werden.

§. 306. Auf das fünfte Befehlswort führen Erste Männer die im vorhergehenden §. für Zweite Männer beschriebene Bewegung aus und während die Letzteren Widerstand thun.

Anmerk. Fehler: daß der Widerstand zu stark oder daß der Arme Zug zu heftig geschieht, so daß Wanken im Gliede entsteht.

VII.

(Aufstellung nach §. 53.)

1. Erste! Arme aufwärts — gebogen!
2. Zweite! Hand — Hülfe!
3. Zweite! Arme nieder — geführt!
4. Erste! Arme aufwärts — gebogen! (T. 2., F. 10.)

§. 307. Auf das dritte Befehlswort führen Zweite Männer Erster Männer Unterarme langsam nieder, bis ihre Arme grade sind, unterdeß diese, die Ellenbogen geschloßen am Leibe haltend, gelinden Widerstand leisten.

§. 308. Auf das vierte Befehlswort biegen Erste Männer ihre Arme langsam aufwärts zur Ausgangsstellung, unter gelindem Widerstande von Zweiten Männern.

Anmerk. Entgegengesetzte Bewegungswirkung erhält man, wenn die Hülfe außerhalb der Hand angebracht wird, in welchem Falle Erste Männer die Arme unter Widerstand Zweiter Männer niederführen und Zweite Männer die Arme unter Widerstand Erster Männer aufführen.

Zweiter Artikel.

Beinbewegungen.

A. Mit allgemeiner Hülfe.

I.

(Aufstellung mit gedeckten Lücken.) (T. 2., F. 11.)

1. Erste! Ueber Achsel — Hülfe!
2. Erste! Rechtes (linkes) Knie aufwärts — gebogen!
3. Knie — gestreckt!
4. Knie — gebogen!

§. 309. Auf das dritte Befehlswort strecken Erste Männer das aufwärts gebogene Knie langsam aus, so daß das ganze Bein und der Fuß, in einer Linie ausgestreckt, rechten Winkel gegen den Rumpf bilden.

§. 310. Auf das vierte Befehlswort biegen Erste Männer das Knie, ohne dasselbe zu strecken, so daß die Stellung wieder nach §. 165. eingenommen wird.

§. 311. Die Bewegung wird eben so auf die Befehlswörter Gestreckt! Gebogen! wiederholt; soll aber selbe Bewegung mit dem zweiten Beine gemacht werden, so muß, nachdem das Knie gebogen worden ist, gerufen werden:

Füße wechselnd — gestellt!

da der aufgelüftete Fuß wieder zur Erde gesetzt und das andere Knie aufgebogen wird.

§. 312. Wenn der die Bewegung Machende im Anfange bei der Streckung das Knie nicht in gleicher Höhe zu erhalten vermag, welche es nach der Aufbiegung hat, so kann der Lehrer, um die Bewegung leichter zu machen, ehe die Streckung ausgeführt wird, rufen:

Zweite! Linken Fuß zurück! Kette! Unter Knie — Hülfe!

Anmerk. Fehler: a) daß Rumpf und Kopf zurück geworfen werden;
b) daß das Bein, worauf das Körpergewicht ruht, gebogen wird;
c) daß das aufwärts gebogene Knie sinkt; und
d) daß der Rist nicht gestreckt wird, sondern im Gegentheil die Zehen aufwärts gehalten werden.

II.

(Aufstellung mit gedeckten Lücken.)

1. Erste! Ueber Achsel — Hülfe!
2. Erste! Rechtes (linkes) Knie aufwärts — gebogen!
3. Knie auswärts — geführt!
4. Knie — gestreckt!
5. Knie — gebogen!
6. Knie vorwärts — geführt!

§. 313. Streckung und Biegung des Kniees, auf das vierte und fünfte Befehlswort, geschieht mit Beibehaltung der Richtung, welche das Knie bei der Auswärtsführung erhielt.

§. 314. Wenn die Bewegung mit dem andern Beine gemacht werden soll, so geschieht der Umwechsel, nachdem das Knie nach §. 312. zuerst vorwärts geführt worden ist.

III.

§. 315. Die in §. 172. beschriebene Beinstreckung rückwärts kann, nach dort angeführten Befehlswörtern und Gründen, auch mit allgemeiner Hülfe gemacht werden, nachdem die, welche die Bewegung machen sollen zuerst, aus „Lücken — gedeckt," „über Achsel — Hülfe" gemacht haben.

IV.

(Aufstellung nach §. 53.)

1. Erste! Füße zur Seite! Hüften — gefaßt!
2. Zweite! Linken Fuß zurück! Kette! Innen Arm, Lende — Hülfe!
3. Erste! Knie — gebogen!
4. Auf — gestreckt! (T. 2., F. 12.)

§. 316. Auf das zweite Befehlswort wird die Kettenhülfe von Zweiten Männern nach §. 231. formiert, doch so daß die Hände innerhalb Erster Männer Arme geführt werden.

§. 317. Auf das dritte Befehlswort biegen Erste Männer ihre Kniee langsam, nach Anmerk. zu §. 151; Zweite Männer machen indeß einen gelinden Druck vorwärts, so daß Erster Männer Hüften etwas vor des Körpers Basis kommen, und müßen im Verhältniß zur Biegung Zweite Männer mehr oder minder ihres vorderen Knies Winkel ändern.

§. 318. Auf das vierte Befehlswort strecken Erste Männer langsam ihre Kniee, während Zweite Männer mit dem Drucke vorwärts fortfahren. Erste Männer müßen, theils um diesen Druck zu vermehren, theils auch um nicht selbst das Gleichgewicht zu verlieren, sowohl bei der Biegung als der Ausstreckung der Kniee, ihre Hände sehr fest auf den Hüften halten, so daß die Kette gleiche Spannung mit der Armbiege (mot armvecket) leisten kann.

B. Mit vereinzelter Hülfe.

V.

(Aufstellung nach §. 53., mit Erste Männer in Links um-Wendung.)

1. Zweite! Linke Hüfte gefaßt! Ueber Achsel — Hülfe!
2. Zweite! Rechtes (linkes) Knie aufwärts — gebogen!
3. Erste! Rechter Fuß vor! Lende und über Knie — Hülfe!
4. Erste! Knie nieder — geführt!
5. Zweite! Knie aufwärts — geführt! (Taf. 2., F. 13.)

§. 319. Auf das erste Befehlswort faßen Zweite Männer die linke Hüfte; zugleich wird die rechte Hand auf Erster Männer linke Achsel gelegt.

§. 320. Auf das dritte Befehlswort rücken Erste Männer den rechten Fuß, zwei Mal seine Länge und in seiner vorigen Richtung vor; zugleich wird die Lendenhülfe mit der linken und die Kniehülfe mit der rechten Hand angebracht.

§. 321. Auf das vierte Befehlswort drücken Erste Männer das aufgebogene Knie, welches indeß langsam ausgestreckt wurde, nieder, so daß der Fuß näher zu dem kommt, auf dem das Körpergewicht ruht.

§. 322. Auf das fünfte Befehlswort biegen Zweite Männer das Knie unter gelindem Widerstande Erster Männer langsam wieder aufwärts (nach §. 165).

§. 323. Soll die Bewegung mit dem anderen Knie geschehen, so wird gerufen:

1. Erste! Stellung!
2. Zweite! Füße in Umwechsel — gestellt!
3. Hülfe — gestellt!

Anmerk. Fehler: a) daß der gegenseitige Widerstand zu stark und die Lendenhülfe zu schwach ist;
b) daß der die Bewegung Machende Rumpf und Kopf zurück wirft; oder
c) das Knie oder die Hüfte biegt, worauf das Körpergewicht ruht.

VI.

(Aufstellung nach §. 53. mit Erste Männer in Linksum-Wendung.)

1. Zweite! Rechts über Achsel — Hülfe!
2. Zweite! Rechtes (linkes) Knie aufwärts — gebogen!
3. Erste! Rechter Fuß vor! Rist und unter Knie — Hülfe!
4. Zweite! Knie — gestreckt!
5. Erste! Knie — gebogen! (Taf. 2., F. 14.)

§. 324. Auf das dritte Befehlswort rücken Erste den rechten Fuß um zwei Mal um seine Länge und in seiner vorigen Richtung vor, und bringen zugleich die Hülfe mit linker Hand unter dem Knie und rechter Hand über dem Rist an.

§. 325. Zweite Männer, mit dem Rumpfe vorgeneigt und die Stirn beinahe lothrecht über dem aufgebogenen Knie, strecken auf das vierte Befehlswort das aufgebogene Knie, unter Widerstand der Risthülfe, langsam aus. Die Hülfe unter dem Knie hindert dabei, daß dasselbe sinkt.

§. 326. Auf das fünfte Befehlswort biegen Erste Männer Zweiter Männer Knie, so daß es in gleichen Winkel wie bei der Ausgangsstellung kommt. Zweite Männer leisten dabei Widerstand und die Kniehülfe hindert dasselbe zu sinken.

§. 327. Die Bewegung wird wiederholt auf die Befehlswörter

Zweite! Gestreckt!
Erste! Gebogen!

soll aber die Bewegung mit dem anderen Beine gemacht werden, wird gerufen:

1. Erste! Stellung!
2. Zweite! Füße in Umwechsel — gestellt!
3. Hülfe — gestellt!

Auch wird beachtet, daß der Bewegung Wirkung vermehrt wird, je weiter die Kniehülfe von der Kniekehle (knävecket) gerückt wird und die Risthülfe gegen die Zehen vorrückt.

Anmerk. Fehler: dieselben wie unter Nr. V., dazu daß die Stirn nicht über dem aufgelüfteten Knie beibehalten wird.

C. Mit allgemeiner Hülfe.

VII.

(Aufstellung mit gedeckten Lücken und Erste Männer in Rechtsum-Wendung.)

1. Zweite! Linker Fuß zurück! Erste! Zweite! Hand—Hülfe
2. Erste! Rechtes (linkes) Knie aufwärts—gebogen!
3. Knie — gestreckt!
4. Erste! Linkes (rechtes) Knie — gebogen!
5. Auf — gestreckt!

§. 328. Auf das erste Befehlswort rücken Zweite Männer den linken Fuß zwei Mal seine Länge grade zurück und bringen die Hülfe in Erster Männer vorgereckten Händen an.

§. 329. Auf das vierte Befehlswort senken sich Erste Männer mit gebogenem Knie langsam auf den stillstehenden Fuß nieder; die Ferse lüftet sich vom Boden, je mehr des Ristes und Kniees Winkel spitzige werden, bis sein zuletzt ganzes Körpergewicht allein auf dem Fußballen (fotbalken) ruht. Je mehr der Körper gesenkt wird, müßen Kopf und Arme vorwärts geführt werden, so daß der erste lothrecht über dem ausgestreckten Knie ist und die Hände gleich weit vor wie die ausgestreckte Zehenspitze.

§. 330. Auf das fünfte Befehlswort streckt der Mann das gebogene Knie und richtet sich, unter Beibehaltung des vorgestreckten Beines in gleichem Winkel mit dem Körper, auf.

Anmerk Fehler: a) daß Kopf, Arme und Hände, als Gegengewicht während der Bewegung, nicht genug vorgestreckt werden;
b) daß das ausgestreckte Bein während der Senkung oder Aufrichtung sinkt.

Dritter Artikel.

Kopfbewegungen.

(Aufstellung nach §. 53.)

---

§. 331. Da man im Allgemeinen von der Mannschaft nicht die nähere Vorsichtigkeit fordern kann, welche bei Kopfbewegungen mit vereinzelter Hülfe zu beobachten ist, so werden hier nur solche aufgenommen, welche mit vereinter Hülfe ausgeführt werden.

I.

1. Erste! Linken Fuß vorwärts — gestellt!
2. Zweite! Linken Fuß zurück! Kette! Hinter Kopf — Hülfe!
3. Zweite! Kopf vorwärts — gebogen!
4. Erste! Kopf rückwärts — gebogen!

§. 332. Auf das dritte Befehlswort biegen Zweite Männer Erster Männer Kopf langsam vorwärts (nach §. 178), unterdeß diese gelinden Widerstand leisten.

§. 333. Auf das vierte Befehlswort biegen Erste Männer den Kopf rückwärts (nach §. 178), unter gelindem Widerstande von Zweiten Männern.

§. 334. Wenn der Kopf seine lothrechte Stellung wieder einnehmen soll, wird gerufen:
Erste! Kopf aufwärts — gestreckt!

II.

§. 335. Entgegengesetzte Bewegung von Nr. I. geschieht nach gleicher Grundlage, auf das Befehlswort:
1. Erste! Rechtsum wendet — Euch!
2. Erste! Linken Fuß vorwärts — gestellt!
3. Zweite! Linken Fuß zurück! Kette! Vor'm Kopf—Hülfe!!
4. Zweite! Kopf rückwärts — gebogen!
5. Erste! Kopf vorwärts — gebogen!

III.

§. 336. Biegung des Kopfes geschieht zur Seite, nach gleicher Grundlage, auf folgende Befehlswörter:
1. Erste! Links — um!
2. Erste! Füße zur Seite — gestellt!
3. Zweite! Linken Fuß zurück! Kette: Zur Linken Kopf — Hülfe!
4. Zweite! Kopf zur Rechten — gebogen!
5. Erste! Kopf zur Linken — gebogen!

§. 337. Nachdem der Kopf, auf's Befehlswort Erste! Kopf aufwärts — gestreckt! wieder seine lothrechte Stellung eingenommen hat, wird gerufen:
1. Erste! Stellung!
2. Erste! Rechts umwendet — Euch!
3. Hülfe und Ausgangsstellung — gestellt!
4. Zweite! Kopf zur Linken — gebogen!
5. Erste! Kopf zur Rechten — gebogen!

Vierter Artikel.

Bewegungen des Rumpfes.

---

§. 338. Aus demselben Grunde, wie bei den Kopfbewegungen, werden hier Bewegungen des Rumpfes nur mit vereinter Hülfe aufgenommen.

I.

(Aufstellung nach §. 53.)

§. 339. Biegung rückwärts wird aus folgenden drei Ausgangsstellungen ausgeführt:
a) Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
b) 1. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße — geschloßen!
   3. Rechten (linken) Fuß vorwärts — gestellt!
c) 1. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße zur Seite — gestellt!

§. 340. Nachdem eine von diesen Ausgangsstellungen eingenommen worden ist, wird gerufen: (T. 2., F. 15.)

1. Zweite! Linken Fuß zurück! Kette! Lenden — Hülfe!
2. Erste! Rückwärts — gebogen!
3. Aufwärts — gestreckt!

§. 341. Auf das zweite und dritte Befehlswort wird Biegung und Aufstreckung ausgeführt (nach § 193 und 194), ohne daß die die Bewegung Machenden zu sehr auf der Kettenhülfe ruhen, welche unter ihrem Beitritte zur Bewegung das vordere Knie wohl überbiegen muß und nicht wackeln darf.

Anm. Fehler a) daß die Kettenhülfe Körper und Knie nicht genug vorwärts führt, so daß die Kette dem Drucke der die Bewegung Machenden rückwärts entgegenwirken kann;

b) daß die die Bewegung Machenden sich gewaltsam gegen die Kettenhülfe werfen. Im Uebrigen s. Anm. zu §. 194.

II.

(Aufstellung nach §. 53.)

§. 342. Biegung vorwärts wird aus hierunter stehenden drei Ausgangsstellungen ausgeführt:

a) Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
b) 1. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße — geschloßen!
   3. Rechten (linken) Fuß vorwärts — gestellt!
c) 1. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
   2. Füße zur Seite — gestellt!

§. 343. Nachdem eine von diesen Ausgangsstellungen eingenommen worden ist, wird gerufen: (T. 2., F. 16.)

1. Erste! Vorwärts — gebogen!
2. Zweite! Linken Fuß zurück! Kette! Nacken — Hülfe!
3. Erste! Aufwärts — gestreckt!

§. 344. Auf das dritte Befehlswort richten sich Erste Männer langsam (nach §. 198) auf, unterdeß Zweite Männer, das vordere Knie stark überbiegend, dabei gelinden Widerstand leisten.

§. 345. Wenn wieder Vorbiegung geschieht, folgt die Kettenhülfe der Bewegung, ohne zu derselben mitzuwirken

Anm. Fehler: a) daß die Kettenhülfe zu starken Widerstand bei der Aufrichtung leistet;

b) daß der die Bewegung Machende die Uebung zu gewaltsam macht oder seine Kniee biegt. Im Uebrigen sieh Anmerk. zu §. 198.

III.

(Aufstellung nach §. 53., doch mit Erste Männer in Rechtsumwendung.)

§. 346. Biegung zur Seite geschieht aus folgenden zwei Ausgangsstellungen:

a) 1. Erste! Linken Arm aufwärts — gestreckt!
   2. Füße — geschloßen!
b) 1. Erste! Linken Arm aufwärts — gestreckt!
   2. Füße — geschloßen!
   3. Linken Fuß vorwärts — gestellt!

§. 347. Nachdem eine dieser Ausgangsstellungen eingenommen worden ist, wird gerufen: (T. 2., F. 17.)

1. Zweite! Linken Fuß zurück! Kette! Hüft — Hülfe!
2. Erste! Zur Rechten — gebogen!
3. Aufwärts — gestreckt!

§. 348. Auf das zweite und dritte Befehlswort führen Erste Männer Biegung und Streckung aus (nach § 201 und 203), ohne zu sehr gegen die Kettenhülfe zu ruhen, welche nicht wackeln darf.

§. 349. Wenn Biegung zur Linken nach Biegung zur Rechten ausgeführt werden soll, so wird mit Ersten Männern Stellung und Rechtsumwendung gemacht, wonach die vorige Ausgangsstellung eintritt und die Bewegung nach oben angeführter Grundlage ausgeführt wird.

Anmerk. Wohin die Biegung geschieht, muß der Arm auf die andere Seite um die Kettenhülfe geführt werden. Die bei der Bewegung vorkommenden Fehler sind: daß die Hülfe zu stark angelegt wird. Im Uebrigen s. Anm. zu §. 203.

Fünftes Kapitel.

Bewegungen mit zusammengesetzter Hülfe.

Erster Artikel.

Armbewegungen.

Mit doppelter Hülfe.

(Aufstellung nach §. 53.)

I.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Rechts — um!
3. Zweite! Arme aufwärts — gebogen!
4. Erste! Dritte! Linken Fuß vor! Handgelenk — Hülfe!
5. Zweite! Arme aufwärts — gestreckt!
6. Erste! Dritte! Arme nieder — gebogen! (T. 3, F. 4.)

§. 350. Auf das dritte Befehlswort setzen Erste und Dritte Männer den linken Fuß (nach §. 288) gleichzeitig vor, wenn die Hülfe, die eine unter der anderen, angebracht wird.

§. 351. Das vierte und fünfte Befehlswort wird nach der Armbiegung Nr. 1, mit vereinzelter Hülfe ausgeführt, doch muß, da die Hülfe hier verdoppelt ist, ihr Widerstand nicht zu stark sein.

II.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Rechtes — Dritte! Linkes Knie verkehrt — gefaßt!
3. Zweite! Linken Fuß ganz zurück! Hand — Hülfe!
4. Zweite! Rechten Fuß ganz zurück! Erste! Zwischen Schulter — Hülfe!
5. Zweite! Arme — gebogen!
6. Arme — gestreckt! (Taf. 3., F. 5.)

§. 352. Auf das dritte Befehlswort setzen Zweite Männer linken Fuß drei Fußlängen grade zurück; die Handhülfe wird in Erster und Dritter Männer aufgewendeten Händen angebracht.

§. 353. Auf das vierte Befehlswort rücken Zweite Männer den rechten Fuß zum linken, so daß sie, mit gestreckten Hüften und Knieen und sich auf die Zehenspitzen stützend, Achsel und Kopf vor der Hülfe haben und das Kinn in gleicher Ebene mit der Hülfe vorderen Knieen ist. Erste und Dritte Männer bringen die Hülfe zwischen den Schultern mit Hand über Hand an.

§. 354. Auf das fünfte Befehlswort biegen Zweite Männer ihre Ellenbogen langsam in rechten Winkel, unterdeß der Körper im Uebrigen ganz steif gehalten wird.

§. 355. Auf das sechste Befehlswort strecken Zweite Männer ihre Ellenbogen langsam aus, unterdeß die Hülfe gelinden Druck zwischen den Schultern ausübt; des Rumpfes und der Beine Stellung nach vorhergehendem §.

Anmerk. Fehler sind hauptsächlich:

a) daß Kniee, Hüften und Nacken nicht gestreckt gehalten werden;

b) daß die Hülfen auf dem vorgesetzten Fuße wanken oder den Druck zwischen den Schultern nicht ebenmäßig und abgemeßen genug führen.

III.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Rechtes — Dritte! Linkes Knie — gefaßt!
3. Zweite! Ueber Achsel — Erste! Dritte! Unter Achsel — Hülfe!
4. Zweite! In Höhe aufwärts — gesprungen!
5. Arme — gebogen!
6. Arme — gestreckt! (T. 3., F. 6.)

§. 356. Auf das vierte Befehlswort machen Zweite Männer einen Ansprung (Sats, Satz) und vermehren bei des Körpers Bewegung aufwärts seine Schnelligkeit vermittelst gleichen und raschen Druckes auf Erste und Dritte Männer, welche von ihrer Seite im gleichen Tempo kräftig die Arme aufstrecken und dadurch der die Bewegung Machenden Hebung aufwärts befördern, so daß diese, mit graden Beine, gestreckten Arme und die Hände auf der Hülfen Achseln, sich leicht und lothrecht zwischen beiden Hülfen halten.

§. 357. Auf das fünfte Befehlswort biegen die Hülfen und der die Bewegung Machende gleichzeitig ihre Arme, welche auf das sechste Befehlswort unter gleicher und ebenmäßiger Aufhebung durch die Hülfen wieder ausgestreckt werden.

§. 358. Nachdem der Mann Stärke zur Ausführung dieser Bewegung gewonnen hat, so kann er auf das vierte Befehlswort üben:

a) das rechte (linke) Knie abwechselnd aufbiegen und niederstrecken, wozu gerufen wird:
Rechtes Knie aufwärts — gebogen! Nieder — gestreckt! Linkes u s w.

b) das rechte (linke) Knie abwechselnd aufbiegen und vorwärts strecken, wozu gerufen wird:
Rechtes Knie aufwärts — gebogen! Vorwärts — gestreckt! Knie gebogen! Nieder gestreckt! Linkes u. s w.

c) Beide Kniee zugleich aufwärts biegen und vorwärts strecken, auf das Befehlswort:
Kniee aufwärts — gebogen! Vorwärts u. s. w.

d) Biegung und Streckung der Arme nach dem fünften und sechsten Befehlsworte machen, nachdem beide Kniee aufgebogen und vorwärts gestreckt worden sind.

Anmerk. Die hauptsächlichsten Fehler hierbei sind:

a) daß die Hülfen das vorgesetzte Knie nicht genug faßen oder Achseln und Körper nicht stätig und unbeweglich halten, sondern ihr Kreuz rückwärts biegen, wodurch sie Kraft verlieren, um dem Drucke vom Gewichte des die Bewegung Machenden zu widerstehen;

b) daß beide Hülfen ihre Arme nicht im gleichen Tempo untereinander und mit dem die Bewegung Machenden strecken, um des Letzteren Hebung aufwärts zu unterstützen;
c) daß der die Bewegung Machende mit seinen Armen ungleich arbeitet;
d) daß er während der Hebung seine Arme zu weit vom Kopfe auswärts streckt;
e) daß der Körper sowohl unter als nach der Hebung vor und zwischen den Hüften hin und her schwankt. Sieh im Uebrigen die Anmerk. zu §. 312.

Zweiter Artikel.

Beinbewegungen.

(Aufstellung nach §. 53.)

Mit doppelter Hülfe.

I.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Ueber Achsel Hülfe! Rechtes Knie aufwärts — gebogen!
3. Erste! Rechten — Dritte! Linken Fuß vor! Lende und überm Knie — Hülfe!
4. Erste! Dritte! Knie nieder — geführt!
5. Zweite! Knie auf — gebogen!

§. 359. Erste und Dritte Männer führen die Hülfe mit Hand auf Hand aus. Im Uebrigen geschieht die Bewegung nach den Grundlagen für die Beinbewegung No. V., mit einfacher Hülfe.

II.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Rechtes Knie aufwärts — gebogen!
3. Erste! Rechten — Dritte! Linken Fuß vor! Nacken und Kette unter Knie — Hülfe!
4. Zweite! Knie — gestreckt!
5. Knie — gebogen!

§. 360. Die Nackenhülfe wird mit Hand auf Hand ausgeführt und drückt den Kopf zu gleicher Zeit nieder, wie die Kettenhülfe, unter Streckung des Kniees, allmälig das Knie aufbiegt. Im Uebrigen geschieht die Bewegung nach den Grundlagen für die Beinbewegung No. I. mit einfacher Hülfe.

III.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Ueber Achsel — Hülfe! Rechtes Knie aufwärts — gebogen!
3. Erste! Rechten — Dritte! Linken Fuß vor! Rist und Kette unter Knie — Hülfe!
4. Zweite! Knie — gestreckt!
5. Erste! Dritte! Knie — gebogen! (Taf. 3., F. 7.)

§. 361. Die Risthülfe wird mit Hand auf Hand angebracht; die Bewegung wird gleich der Beinbewegung mit einfacher Hülfe No VI. gemacht, mit dem Unterschiede daß die Hülfe nur sowohl unter das Knie geht als dasselbe biegt.

IV.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Füße zur Seite! Hüften — gefaßt!
3. Erste! Linken — Dritte! Rechten Fuß vor! Inner Arm Lenden und vorn Achsel — Hülfe!
4. Zweite! Kniee — gebogen!
5. Auf — gestreckt! (T. 3., F. 12.)

§. 362. Auf das dritte Befehlswort wird die Hülfe, gleichzeitig wenn der Fuß zwei Fußlängen vorgeschoben wird, angebracht. Die Lendenhülfe wird in Zweiter Männer Armen nach §. 316. formiert, doch mit Hand auf Hand.

§ 363. Die Bewegung wird nach denselben Grundlagen ausgeführt, welche bei der Beinbewegung No. IV. mit einfacher Hülfe angegeben sind, mit der Beachtung daß die Achselhülfe stätig gehalten wird, so daß der die Bewegung Machende nicht wackelt.

Anmerk. Diese Bewegung wird noch bestimmter und einwirkender gemacht, wenn der die Bewegung Machende, statt „Hüften — gefaßt" zu machen, seine Hände und Füße um der Hülfen vordere Unterarme vorführt, während die Hülfen „Fuß inner Fuß und Knie in Knie — Hülfe" machen.

V.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Ueber Achsel — Hülfe!
3. Zweite! Kniee — gebogen!
4. Erste! Linken — Dritte! Rechten Fuß vor! Lenden und inner Knie — Hülfe!
5. Zweite! Kniee einwärts — geführt!
6. Erste! Dritte! Kniee auswärts — geführt!

§. 364. Auf das vierte Befehlswort rücken Erste und Dritte Männer den Fuß in seiner gegebenen Richtung zwei Fußlängen vor und bringen die Hülfen an; die Lendenhülfe Hand auf Hand.

§. 365. Auf das fünfte Befehlswort führen Zweite Männer die Kniee mit Beibehaltung ihrer Biegung einwärts, unterdeß die Füße durch Drehung auf den Absätzen langsam geschloßen werden. Die Kniehülfen thuen hiebei gelinden Widerstand.

§. 366. Auf das sechste Befehlswort führen Erste und Dritte Männer Zweiter Männer Kniee langsam zur Ausgangsstellung, während Zweite Männer gelinden Widerstand thun.

§. 367. Die Lendenhülfe muß unter der Bewegung vorwärts drücken, so daß der die Bewegung Machende den Rumpf lothrecht hält.

VI.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Ueber Achsel — Hülfe!
3. Zweite! Kniee — gebogen!
4. Erste! Linken — Dritte! Rechten Fuß vor! Lenden- und außer Kniee — Hülfe!
5. Erste! Dritte! Kniee einwärts — geführt!
6. Zweite! Kniee auswärts — geführt!

§. 368. Diese Bewegung wird nach den bei der vorhergehenden angegebenen Grundlagen ausgeführt, obgleich die Kniehülfen in entgegengesetzter Richtung mit dem, was dort Statt findet, wirken.

Anmerk. Fehler bei den Bewegungen V. und VI.:

a) daß der die Bewegung Machende den Oberleib zu sehr vorwärts überneigt und die Fußspitzen nicht genug vom Boden lüftet, so daß die Drehung auf den Absätzen ebenmäßig und gleichzeitig geschehen kann.

b) daß die Lendenhülfe nicht genug vorwärts drückt, so wie daß die, welche die Hülfe geben, das vordere Knie nicht genug über-, sondern statt dessen den Oberleib vorwärts biegen.

Dritter Artikel.

Kopfbewegungen.

Mit doppelter Hülfe.

(Aufstellung nach §. 53.)

I.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Rechter — Dritte! Linken Fuß vor! Vorm Kopf und Erste! Rechte — Zweite! Linke Schulter — Hülfe!
3. Erste! Dritte! Kopf rückwärts — gebogen!
4. Zweite! Kopf vorwärts — gebogen!

§. 369. Rückung der Füße auf das zweite Befehlswort geschieht in ihrer gegebenen Richtung; die Kopfhülfe wird mit Hand auf Hand angebracht und wirkt in Uebereinstimmung mit der Schulterhülfe; die Bewegung wird im Uebrigen nach der Kopfbewegung No. I. mit einfacher Hülfe bewerkstelligt.

II.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Rechten — Dritte! Linken Fuß vor! Vor Achsel und hinter Kopf — Hülfe!
3. Erste! Dritte! Kopf vorwärts — gebogen!
4. Zweite! Kopf rückwärts — gebogen!

§. 370. Die Füße werden gerückt und die Kopfhülfe, in Uebereinstimmung mit der Achselhülfe wirkend, wird auf gleichen Grundlagen wie im vorhergehenden §. angebracht; die Bewegung im Uebrigen nach No. II. der Kopfbewegungen mit einfacher Hülfe ausgeführt.

III.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Rechten — Dritte! Linken Fuß vorwärts — gestellt!
3. Erste! Zur Linken — Dritte! Zur Rechten Kopf — Hülfe!
4. Erste! Kopf zur Rechten — gebogen!
5. Dritte! Kopf zur Linken — gebogen!

§. 371. Unter der Hülfen umwechselnder Biegung des Kopfes, nach No. III. der Kopfbewegnng mit einfacher Hülfe, leistet der die Bewegung Machende gelinden Widerstand.

Anmerk. Die Fehler bei hier angegebenen Uebungen finden sich wieder unter entsprechender Nummer bei Kopfbewegungen mit einfacher Hülfe.

Vierter Artikel.

Bewegungen des Rumpfes.

A) Mit doppelter Hülfe.

(Aufstellung nach §. 53.)

I.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Linken — Dritte! Rechten Fuß vor! Lenden und vor Achsel — Hülfe!
3. Zweite! Im Ellenbogen — Hülfe!
4. Zweite! Rückwärts — gebogen!
5. Auf — gestreckt! (T. 3., F. 8.)

§. 372. Auf das zweite Befehlswort bringen Erste nnd Dritte Männer die Hülfen gleichzeitig an, wenn sie den Fuß in seiner gegebenen Richtung zwei Fußlängen vorschieben.

§. 373. Auf das vierte Befehlswort machen Zweite Männer die Biegung rückwärts, nach §. 193. nnd auf das fünfte Befehlswort richten sie sich langsam auf, nach §. 194., wobei die Achselhülfen gelinden Widerstand leisten, unterdeß die Lendenhülfe einen stätigen Druck vorwärts ausübt.

Anmerk. Fehler: a) daß der die Bewegung Machende seine Kniee biegt, den Kopf vorwärts oder zurück wirft, zugleich die Aufrichtung nicht ebenmäßig bewerkstelligt;
b) daß die Achselhülfen und die Lendenhülfe nicht im Verhältniß zu einander oder zu stark wirken.

II.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Arme aufwärts — gestreckt!
3. Erste! Rechten — Dritte! Linken Fuß vor! Nacken und Handgelenk — Hülfe!
4. Zweite! Vorwärts — gebogen!
5. Auf — gestreckt! (T. 3., F. 9.)

§. 374. Auf das dritte Befehlswort bringen Erste und Dritte Männer die Hülfen gleichzeitig an, wenn sie den Fuß zwei Fußlängen in seiner gegebenen Richtung vorrücken.

§. 375. Auf das vierte Befehlswort wird die Biegung von Zweiten Männern nach §. 197. ohne alle Mitwirkung von Ersten und Dritten Männern bewerkstelligt, welche, bloß durch stärkere Ueberbiegung des vordern Kniees, der Bewegung folgen

§. 376. Auf das fünfte Befehlswort richten Zweite Männer sich langsam auf, unterdeß die Nackenhülfe eigentlich durch Druck mit dem Ellenbogen eben-

mäßigen Widerstand leistet; die Handgelenkhülfen hindern den die Bewegung Machenden das Gleichgewicht beim Drucke der Nackenhülfe vorwärts zu verlieren und wirken mit zur Beibehaltung der Arme außerhalb der Ohren.

§. 377 Diese und vorhergehende Bewegung wird auch mit geschloßenen Füßen gemacht und nachdem der Fuß vorgeschoben worden ist oder beide Füße zur Seite geschoben worden sind.

Anmk Fehler: Sieh Anmk. bei §. 198.

III.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Linken — Dritte! Rechten Fuß vorwärts — gestellt!
3. Zweite! Ueber Achsel — Hülfe!
4. Erste! Dritte! Magen — und zwischen Schulter — Hülfe!
5. Zweite! Auf Zehen — gehoben!
6. Nieder — gesenkt! (T. 3., F. 10.)

§. 378. Auf das zweite Befehlswort rücken Erste und Dritte Männer den Fuß zwei Fußlängen in seiner gegebenen Richtung vor.

§. 379. Auf das dritte Befehlswort bringen Zweite Männer die Achselhülfe an, so daß der Daumengriff den Hals umfaßt.

§. 380. Auf das vierte Befehlswort wird die Magen- und Schulterhülfe mit Hand auf Hand angebracht.

§. 381. Auf das fünfte und sechste Befehlswort heben und strecken sich Zweite Männer langsam auf Zehen, nach §. 146. und 147., während die Schulterhülfe gelinden Druck vorwärts macht und die Magenhülfe den die Bewegung Machenden zu wackeln hindert.

IV.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Erste! Rechten — Dritte! Linken Fuß vor! Lenden und inner Arm, vor Achsel — Hülfe!
3. Zweite! Vorwärts — gebogen!
4. Erste! Dritte! Aufwärts — geführt! (T. 3., F 11.)

§. 382. Auf das zweite Befehlswort rücken Zweite und Dritte Männer den Fuß zwei Fußlängen in seiner gegebenen Richtung vor, bringen die Lendenhülfe mit Hand auf Hand an und führen die Hände zur Achselhülfe in Zweiter Männer Arme vor.

§ 383. Auf das dritte Befehlswort führen Zweite Männer die Vorwärtsbiegung unter Widerstand der Achselhülfen sammt Druck von der Lendenhülfe aus, so daß das Gesäß nicht zu sehr zurückgeschoben wird, aus.

§. 384. Auf das vierte Befehlswort führen Erste und Dritte Männer mittelst Achselhülfen Zweite Männer langsam aufwärts, unterdeß sie mit der Lendenhülfe einen Druck machen, entsprechend der Kraft, welche erfordert wird, um Zweite Männer wieder in aufrechte Stellung zu führen.

Anmk. Fehler: a) daß der die Bewegung Machende mit den Armen auf die Arme der Hülfe drückt, oder sie bindet;
b) daß der die Bewegung Machende durch der Achseln Vorschiebung wirkt, statt hauptsächlich die Bewegung durch Biegung in den Lendengelenken zu machen.

V.

1. Erste! Links — Dritte! Rechts — um!
2. Zweite! Rechts — um!
3. Zweite! Hüfte — gefaßt, Füße geschloßen!
4. Erste! Dritte! Linken Fuß vor! Fuß außen — Hülfe!

5. Erste! Dritte! Vorn rechts und hinten links Achsel — Hülfe!
6. Erste! Dritte! Zur Rechten — gedreht!
7. Zweite! Zur Linken — gedreht!

§. 385. Die Hülfen werden mit Hand auf Hand angebracht.

§. 386 Auf das sechste Befehlswort wird, unter des die Bewegung Machenden Widerstande, die Drehung, nach §. 206. vermittelst des ebenmäßigen Druckes ausgeführt, welchen die Achselhülfe vorwärts und rückwärts giebt, unterdeß die Fußhülfen Unterbrechung der Ausgangsstellung hindern.

§. 387. Auf das siebente Befehlswort drehen Zweite Männer zur Linken, unter Widerstand Erster und Dritter Männer.

§. 388. Darnach wird die Bewegung mit Achselhülfen in entgegengesetzte Richtung wirkend, d. h. rückwärts rechts und vor der linken Achsel angebracht ausgeführt.

§. 389. Selbe Bewegung kann auch auf „Füße zur Seite gestellt!" ausgeführt werden.

Anmk. Fehler: daß die Fußhülfen nicht genug der Unterbrechung der Füße des die Bewegung Machenden entgegenwirken und daß die Bewegung zu hastig und zu gewaltsam gemacht wird.

VI.

B. Mit dreidoppelter Hülfe.

(Aufstellung nach §. 244.)

1. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
2. Dritte! Linken Fuß zurück! Kette! Lenden — Hülfe!
3 Zweite! Linken Fuß vor. Handgelenk — Hülfe!
4. Zweite! Rückwärts — geführt!
5. Erste! Aufwärts — gestreckt! (T. 5., F. 14.)

§. 390. Die Fußrückung nach dem zweiten Befehlsworte geschieht zwei Fußlängen gerade zurück, und die nach dem dritten Befehlsworte gleich weit gerade vorwärts.

§. 391. Auf das vierte Befehlswort führen Zweite Männer Erster Männer Arme langsam rückwärts, wodurch Erste Männer, während die Kettenhülfe einen ebenmäßigen Druck gegen die Lende macht, rückwärts gebogen werden, nach §. 193. Erste Männer leisten während der Bewegung gelinden Widerstand und in dem Verhältnisse, wie die Biegung fortgeht, rücken Zweite Männer den linken Fuß gerade zurück, um mehr Kraft und Sicherheit zu gewinnen.

§. 392. Auf das fünfte Befehlswort richten sich Erste Männer langsam auf nach §. 94., unterdeß zweite Männer hiebei gelinden Widerstand leisten und die Kettenhülfe den die Bewegung Machenden zu wackeln hindern.

§. 393. Nachdem Erste Männer so die Bewegung erhalten haben, wird Rechtsumwendung gemacht, worauf nach §. 245. gerufen wird:

1. Dritte! Linken Fuß vor! Kette! Lenden — Hülfe!
2. Hülfe und Ausgangsstellung — gestellt!
3. Erste! Rückwärts — geführt!
4. Zweite! Aufwärts — gestreckt!

§. 394. Nachdem Zweite Männer die Bewegung erhalten und Wechsel mit Dritten Männern bewerkstelligt haben, nach §. 240., wird gerufen:

1. Zweite! Linken Fuß vor! Kette! Lenden — Hülfe!
2. Hülfe und Ausgangsstellung — gestellt!
3. Erste! Rückwärts — geführt!
4. Dritte! Aufwärts — gestreckt!

§. 395. Diese Bewegung wird auch mit Abstand zwischen den Füßen, vorwärts oder zu den Seiten und nachdem Drehung vorgegangen ist, gemacht, wo dann die Befehlsworte mit Hinsicht hierauf verändert werden.

Anmk. Fehler: Sieh Anmk. Nr. 1. von Bewegungen des Rumpfes mit einfacher Hülfe.

VII.

1. Erste! Rechts umwendet — Euch!
2. Erste! Arme aufwärts — gestreckt!
3. Dritte! Linken Fuß zurück! Kette! Magen — Hülfe!
4. Zweite! Linken Fuß vor! Handgelenk — Hülfe!
5. Erste! Vorwärts — gebogen!
6. Aufwärts — gestreckt! (T. 3., F. 15.)

§. 396. Die Bewegung wird nach gleichen Grundlagen wie vorhergehende ausgeführt, mit dem Unterschiede, daß die Handgelenkhülfe nun erst Widerstand beim Aufrichten des die Bewegung Machenden leistet, welches übrigens nach §. 198. geschieht.

§ 397. Die Bewegung wird mit Zweiten und Dritten Männern nach gleichen Grundlagen wie in Nr. VI. ausgeführt, nur mit der Veränderung im Befehlsworte, welche die Verschiedenheit in Anbringung der Hülfen erfordert.

Anmk. Diese Bewegung wird von gleichen Ausgangsstellungen wie vorhergehende ausgeführt; Fehler: Sieh Anmk. zu §. 198.

Sechstes Kapitel.

Vom Springen (språng, Sprung).

Erster Artikel.

Allgemeine Uebersicht vom Springen.

---

§. 398. Ein Sprung wird hauptsächlich durch Schnellkraft in Beinen und Füßen ausgeführt, des Körpers übrige Theile aber, insonderheit des Athmens innere und äußere Werkzeuge tragen auch gleichzeitig dazu bei.

§. 399. Springen geschieht in Betreff des Raumes, entweder in Höhe, Länge (längd, Länge, besser Weite) oder Tiefe, oder in Länge und Höhe zusammen, oder in Länge und Tiefe zusammen.

§. 400. Sprünge werden in freie und gebundene (fria och bundna) eingetheilt; die ersteren geschehen ohne Hülfe (Stütze); die letzteren mit Hülfe auf Nebenmännern, Schwingpferd, Stab u. s. w.

§. 401. Alle Sprünge bestehen in Ansprung (sats), Vorschiebung (förflyttning) und Niedersprung (nedsprång.) Der Ansprung wird durch eine ebenmäßig vertheilte und gleichzeitige Schnellkraft im Körper gewonnen und geschieht auf der Stelle; Vorschiebung ist des Körpers Raumveränderung, von der Stelle, wo der Ansprung genommen wird, zum bestimmten Male, wo der Niedersprung geschieht.

§. 402. Der Ansprung kann genommen werden auf zwei Weisen:

a) mit beiden Füßen zugleich (Gleichfüßen), welches vereinter Ansprung (samlad sats,) heißt;

b) mit dem einen Fuße dicht hinter dem andern, welches getheilter Ansprung (delad sats) genannt wird.

§. 403. Beim freien Sprunge wird gewöhnlich getheilter Ansprung angewendet. Gebundene Sprünge geschehen dagegen stets gleichfüßig, (jemnfota) mit Ausnahme wenn der Stab (Stange) als Hülfe benutzt wird, in welchem Falle getheilter Ansprung angewendet wird.

§. 404. Die Vorschiebung geschieht mit dem Körper in etwas vorgeneigter Stellung, die Kniee etwas gebogen und die Füße vereinigt, so daß beim Springen mit getheiltem Ansprunge diese Vereinigung in des Sprunges höchster Höhe geschieht.

§. 405. Der Niedersprung wird immer mit beiden Füßen zugleich, mit gestreckten Risten, freien Knieen und Hüften, nebst lothrechtem Körper ausgeführt.

§. 406. Je länger oder tiefer der Sprung ist, desto mehr müßen die Kniee, doch ohne in rechte Winkel überzugehen, beim Niedersprunge gebogen werden, um Bruch, Gliederverrenkungen ꝛc. vorzubeugen. Auf unebenem Boden ist dieß noch nothwendiger.

§. 407. Auf des Körpers Schnellkraft beruht beim Ansprunge des Sprunges Kraft. Um diese Schnellkraft zu steigern, wird Anlauf angewendet, dessen Länge sich nach der bestimmten Länge und Höhe des Sprunges, eben so nach des Mannes Leichtigkeit und Stärke richtet. Mit Rücksicht hierauf wechselt des Anlaufes geeignetste Länge von 5 bis 15 Ellen (alnar.)

§. 408. Der Anlauf geschieht mit kurzen, aber gesammelten Schritten und etwas vorgebogenem Körper; ist er etwas lang, so beginnt er mit gewöhnlichem Schritte, dessen Schnelligkeit zunimmt, je näher der Mann der Stelle kommt, wo der Ansprung geschehen soll und auf welchen Punkt die Augen beim Anlaufe ununterbrochen geheftet sein müßen.

§. 409. Die Luft, welche beim Beginne des Anlaufes eingeathmet werden muß, wird fast unvermindert in den Lungen beibehalten, bis der Niedersprung vollbracht ist.

§. 410 Des freien Sprunges Höhe wird nach des Kniees, der Hüfte, der Brust, des Kinnes und der Stirn Höhe berechnet.

§. 411. Des freien Sprunges Länge wechselt von einem halb Mal bis sogar zu drei Mal des Mannes ganzer Länge ab.

§. 412. Eines Sprunges Tiefe wechselt von einem halb Mal bis sogar drei Mal des Mannes Länge ab, welche letztere Tiefe nicht überschritten werden darf.

§. 413. Der Lehrer muß äußerst genaue Aufmerksamkeit auf des Mannes Springbewegungen haben, weil die Folge von dessen unrichtiger Ausführung schädlich wird.

Zweiter Artikel.

Von vorbereitenden Uebungen zu Ansprung, so wie von Ausführung des Sprunges.

---

§. 414. Als vorbereitende Uebung zum Sprunge muß die Mannschaft in einem Gliede mit ganzem Abstande aufgestellt, mit voller Schnellkraft Knie und Rist strecken und biegen lernen; hiezu wird gerufen:

1. Auf Zehen — gehoben!
2. Kniee — gebogen!
3. Aufwärts — gestreckt!
4. Nieder — gesenkt!

§. 415. Wird nach §. 146. 150. 151. und 147., doch mit größerer Schnelligkeit ausgeführt; weshalb auch zur Wiederholung der Bewegung nur das Befehlswort angewendet wird:

Dasselbe! mit Zählung von Eins! Zwei! Drei! Vier!

§. 416. Nachdem diese Uebungen einige Male wiederholt worden sind, wird Hochsprung auf der Stelle vorgenommen, wozu befohlen wird:

In Höhe aufwärts — gesprungen!

§ 417. Mittelst augenblicklicher Hebung auf Zehen, nebst Biegung und Streckung von Rist und Knie, nach §. 414., aber mit vermehrter Schnellkraft bei der Aufstreckung, hebt sich der Mann vom Boden und im Augenblicke, wo er denselben wieder berührt, werden Riste und Kniee gebogen, nach §. 150., wonach die Kniee gerade gemacht und die Ausgangsstellung wieder eingenommen wird. Die Bewegung wird auf das Befehlswort: Dasselbe! mit Zählung von Eins! Zwei! Drei! Vier! erneut.

§. 418. Wenn der Mann hierin Fertigkeit gewonnen hat, bezeichnet der Lehrer die Stelle (2 oder 3 Fuß Länge), wo der Niedersprung geschehen soll, und ruft: In die Höhe vorwärts — gesprungen!

§. 419. Diese Uebung wird nach Vorhergehendem ausgeführt, doch mit dem Unterschiede daß der Mann während des Sprunges sich zu dem Ziele vorwärts bringt, welches vom Lehrer bezeichnet worden ist.

Anmerk. Wenn die Oertlichkeit solches verlangt, kann die Mannschaft mit gedeckten Lücken aufgestellt diese Uebungen machen, wo dann Erste und Zweite Männer abwechselnd den Sprung so ausführen daß, während Erste Männer denselben machen, Zweite Männer in die Aufstellungslinie vorrücken, wonach Erste Männer nach Rechtsumwendung sogleich durch die Lücken zurück rücken, Halt und Front auf Zweiter Männer voriger Linie machen. Wenn Zweite Männer den Sprung machen, rücken Erste Männer auf ihren vorigen Platz vor und Zweite Männer nehmen durch Wendung, Rückmarsch und Front wieder ihre erste Stellung ein. Ist die Frontlinie lang, so muß der Lehrer Richtpunkte auf geringeren Abstand stellen, um die Linie zu bestimmen, wo der Niedersprung geschehen soll.

§. 420. Um den Mann einzuüben, daß er nach einem Anlaufe vereinten Ansprung oder richtigen Niedersprung nach dem Sprunge mit getheiltem Ansprunge machen kann, wird gerufen:

1. Linken (rechten) Fuß — vor!
2. In Höhe vorwärts — gesprungen!

§. 421. Auf das erste Befehlswort wird der linke (rechte) Fuß zwei Mal seine Länge gerade vorwärts gerückt.

§. 422. Auf das zweite Befehlswort nimmt der hintere Fuß durch einen schnellen Druck Abstoß (fart) vom Boden und verbindet sich bei des Sprunges Höhe mit dem vorderen Fuße, welcher auf gleiche Weise Absprung macht. Der Füße Bewegungen geschehen unmittelbar auf einander und treffen im Niedersprunge, welcher nach dem was §. 417. darüber bestimmt ist, gemacht wird, zusammen.

§. 423. Diese Uebung wird auf das Befehlswort: Dasselbe! mit Zählung nach Eins! Zwei! Drei! wiederholt, wo dann das Vorsetzen des Fußes und der Sprung auf die zwei ersten und der Niedersprung auf die letzte Zählung ausgeführt wird.

§. 424. Nachdem diese Bewegung eingeübt worden ist, werden die angegebenen Befehlswörter verändert in Linken, Rechten, (rechten, linken) Fuß vor! In Höhe vorwärts — gesprungen! wo dann die Bewegung auf das Wort „gesprungen!" durch zwei Schritt vor dem Sprunge ausgeführt wird und Wiederholung auf das Befehlswort Dasselbe! mit Zählung von Eins! Zwei! Drei! Vier! geschieht.

Anmerk. Um der ganzen Mannschaft einige Gleichmäßigkeit im Anlaufe und Ansprunge zu geben, kann sie in einem Gliede in Flankenstellung aufgestellt werden und, nachdem der Lehrer vier Punkte in winkelrechter Richtung zu einander bezeichnet hat, wird die Mannschaft auf obige Befehlsworte in Bewegung gesetzt. Sobald jeder Mann an diesen Punkten ankommt, wird der Sprung gemacht und von dem dort stehenden Lehrer gerichtet. Die Mannschaft geht sodann in einem Kreiße, in dessen Mittelpunkte der Lehrer, der die Uebung leitet, selbst steht.

§. 425. Nachdem der Mann vorhergehende Uebungen durchgegangen, muß er dieselben mit Anlauf ausführen lernen. Die Mannschaft muß dabei in zwei offenen Gliedern mit ganzem Abstande zwischen den Rotten, zugleich in Flankenstellung aufgestellt werden, damit der Lehrer die Uebungen leichter übersehen und Fehlern recht begegnen kann. Zur ersten Rotte wird ein Befehler (ett befäl) gestellt, welcher nachsieht daß im Verhältnisse, wie die Uebung fortgeht, die zurück stehenden Rotten vorrücken, so daß der Anlauf für Alle gleich lang bleiben kann und die Tiefe der Truppenaufstellung nicht vermehrt wird.

§. 426. Der Lehrer setzt auf einen für den Anlauf passenden Abstand vor der ersten Rotte, ein Springmal (ett springmärke) fest, d. i. Zweite Männer, welche gegen einander gewendet, eine Schnur u. a. dgl. zwischen sich gelöst halten, die sie beim Befehlsworte: Kniesprung! Hüftsprung! Brustsprung! Kinnsprung! Stirnsprung! zu entsprechender Höhe rücken.

§. 427. Die Bewegung beginnt auf das Befehlswort: Knie- (Hüft-, Brust-, Kinn-, Stirn-) — Sprung! In Höhe vorwärts — gesprungen! da dann Erste Männer Anlauf und Sprung machen, wonach die übrigen, Rott' auf Rotte, auf bloßes Befehlswort: Gesprungen! folgen. Nach Vollendung des Sprunges werfen sich Rechte Männer rechts, Linke Männer links und schließen auf die letzten im Gliede, wobei sie den bestimmten Abstand zwischen den Rotten beachten.

§. 428. Wenn die Uebung aufhören oder das Springmal erhöht werden soll, wird gerufen Halt!, worauf die Mannschaft wieder, wie oben gesagt ist, in Bewegung gesetzt wird.

§. 429. Wenn Längensprung geübt werden soll, bestimmt der Lehrer auf dem Boden die Sprunglänge, welche nach gesteigerter Fertigkeit, nach §. 411. weiter ausgerückt wird; die Mannschaft setzt sich auf das Befehlswort: Längensprung! Vorwärts — gesprungen! in Bewegung, die nach gleichen Grundlagen wie Höhensprung ausgeführt wird, obgleich des Sprunges Richtung hier hauptsächlich die Länge (Weite) beabsichtigt.

Anmk. Bei dieser Uebung kann die Mannschaft in einem Gliede in Frontstellung mit ganzem Abstande zwischen den Rotten aufgestellt werden.

§. 430. Wenn Höhen- und Längensprung vereint werden soll, werden zwei Springmale mit Abstand von einander aufgestellt, welche in einem Sprunge überhüpft werden müßen. Diese Uebungen ändern sich so, daß a) das erste Zeichen gerückt, b) beide Zeichen erhöht und c) das erste Zeichen erhöht wird. Die Uebung wird im Uebrigen auf die im vorigen §. bestimmte Weise geleitet und beginnt auf das Befehlswort:

Längensprung! In Höhe vorwärts — gesprungen!

§. 431. Tiefsprung wird von Wällen o. a. dgl. ausgeführt. Der eine Fuß wird vorgeworfen, die Füße geschloßen und der Niedersprung nach §. 422. gemacht, die Arme aber müßen beim Sprunge in die Höhe der Achseln gebracht werden, mit rechtem Winkel im Ellenbogengelenke und die Fläche der Hand niedergewendet.

Anmk. Alle diese Springübungen werden auch mit einfacher und doppelter Wendung während der Vorschiebung ausgeführt. Die Wendung muß daher mit dem Ansprunge beginnen und mit dem Niedersprunge enden. Die Fehler, welche bei den Springübungen gewöhnlich vorkommen, sind a) daß der Anlauf zu heftig beginnt, mit zu langen Schritten gemacht wird oder zu lang ist (so daß die Kraft erschöpft wird, ehe der Sprung selbst geschieht,) oder daß der Mann zu sehr mit den Armen schlenkert; b) daß der Ansprung mit den Fersen genommen wird oder nicht auf abgemeßenen Abstand vom Springmale; c) daß die Kniee nicht genug aufgebogen werden und der Körper während der Vorschiebung nicht beisammen ist, so daß das Gleichgewicht beim Niedersprunge verloren geht, und d) daß beim Niedersprunge die Kniee nicht nach §. 417. gebogen, die Riste nicht gegen den Boden gestreckt werden, die Hüften steif sind oder Rücken und Kopf zurückgeneigt werden.

§. 432. Zuletzt muß der Mann auch mit dem Gewehr in der Hand über Gräben (diken, Deiche) oder Wälle zu springen lernen. Diese können auf dem Uebungsfelde angelegt werden; ihre Kanten müßen eben und fest sein, die Gräben von einem zum andern Ende schmäler und die Wälle schmäler und länger. Bei diesen Bewegungen wird gerufen:

1. In Hand — Gewehr!
2. In Höhe (in Länge) vorwärts — gesprungen!

§. 433. Das Gewehr wird beim untersten Bande (bandet) gefaßt, in etwas vorgeneigter Stellung gehalten und in dem Augenblicke, da der Sprung geschieht, rasch vorwärts geführt, so daß der Ellenbogen während der Biegung in Linie mit dem vorderen Theile des Rumpfes kommt. Der Sprung geschieht mit etwas vorgeneigtem Körper; in dem Augenblicke, wo der Niedersprung geschieht, wird das Gewehr schnell zurück gerückt, so daß des Körpers Vorneigung dadurch zurückgehalten wird.

§. 434. Wo keine Vorrichtung eines Springbaumes (springbom), Schwingpferdes oder a. dgl. vorhanden ist, wird folgende Art bei Uebung der Mannschaft im gebundenen Sprunge angewendet:

§. 435. Die Mannschaft wird in einem Gliede in Flankenstellung aufgestellt; mit passendem Abstande und gerade vor der ersten Rotte wird die Springhülfe, gebildet von Zweiten Männern, in Halbwendung, (ihr vorderer Fuß ganz in seiner gegebenen Richtung) vorgestellt) zugleich mit Fingerhülfe der vorderen Hände ausgerückt.

§. 436. Die Mannschaft beginnt die Uebung auf das Befehlswort: „Hülfsprung (stödsprång)!" In Höhe vorwärts — gesprungen!

§. 437. Der erste Mann rückt vor, legt seine Hände auf der Hülfen Achseln und macht, im selben Augenblicke, Ansprung nach §. 417., wonach er seine Kniee aufbiegt, so daß die Fersen leicht über die Fingerhülfe gerückt werden können; streckt danach Beine und Füße vor und vollendet so den Sprung mit Beihülfe des Ruckes, welchen die Hülfe ihm mit ihren hinteren Händen nach §. 356. gebenn, und macht den Niedersprung auf §. 417. vorgeschriebene Weise; die Bewegung wird von Mann auf Mann auf das Befehlswort Gesprungen! fortgesetzt und Jeder nimmt nach vollzogenem Sprunge seine Stelle im Rücken (i queun) der Mannschaft wieder ein. Die, welche Springhülfe leisten, müßen, um nicht zu sehr ermüdet zu werden, abgelöst werden.

§. 438. Wenn die Mannschaft vorige Uebung durchgemacht, werden Zweiten Männer 1 bis 2 Ellen weiter vor dem ersten Springmale gestellt, doch mit gegen die Richtung gebogenem Knie, von wo aus der Sprung gemacht wird, ebenso mit Fingerhülfe nach dieser Seite, und bereit, mit den ledigen Händen die entgegen zu nehmen, welche den Sprung machen, der nun über beide Fingerhülfen geschehen muß.

§. 439. Wenn der Mann obigen Sprung machen kann, läßt der Lehrer ihn denselben mehrere Male auf folgende Weise wiederholen:

§. 439. Die Mannschaft, in einem Gliede aufgestellt, wird in drei abgetheilt, wonach gerufen wird:

1. Rechts — um!
2. Zweite! Dritte! Rückt aus — Marsch!
3. Erste! Halb rechts! — Dritte! Halb links — um!
4. Erste! linken — Dritte! rechten Fuß vor! Finger — Hülfe!
5. Zweite! Erste! Dritte! Hülfsprung! In Höhe vorwärts — gesprungen!

§. 441. Auf das vierte Befehlswort wird der Fuß drei Fußlängen in seiner gegebenen Richtung vorgerückt und die Hülfe im selben Augenblicke angebracht.

§. 442. Auf das fünfte Befehlswort machen alle Zweite Männer den Sprung über alle Hülfen und stellen sich in Flankenstellung vor die erste, in gleicher Ordnung, wie sie bei Beginn der Uebung hatten, auf, wonach Erste und dann Dritte Männer in der letzten Rotte sich auf gleiche Weise verhalten und so weiter Erste und Dritte Männer der übrigen Rotten. Erste und Dritte Männer nehmen ihre Aufstellung als Hülfe neben ihren vorigen Rottenkameraden ein.

§. 443. Alle diese Uebungen können auch mit Wendung gemacht werden, eben so kann der Abstand zwischen den Hülfen zur Hälfte (ganzer Abstand zwischen den Rotten) vermindert werden, so daß der Niedersprung und Ansprung im selben Tempo gemacht werden.

Anmk. Ringen, Kopfübern ꝛc. gehören auch zur Gymnastik ohne Geräthe, aber diese nebst allen solchen Bewegungen, wobei des Soldaten Bekleidung beschädigt wird, sind hier übergangen worden.

Dritter Artikel.

Wettlauf nebst Lauf an steilen Wällen hinauf und herab.

(Aufstellung in zwei Gliedern mit Front gegeneinander, und mit 10 — 15 Ellen Abstand zwischen den Gliedern.)

---

§. 444. Die Mannschaft wird auf das Befehlswort Zählung! so eingetheilt, daß der rechte Flügelmann des einen Gliedes und der linke Flügelmann des andern Gliedes Eins!, die ihnen nächststehenden Männer Zwei!, die demnächsten Drei! u. s. w. immer höhere Nummern sagen, Mann für Mann, in jedem Gliede.

§. 445. Nachdem die Eintheilung vor sich gegangen, wird die Mannschaft in Flankenstellung gesetzt, so daß Nr. 1. hintenan (i queun) kommt, wonach gerufen wird:

Kreißlauf! (kretslöpning) Erste! Sprung — Marsch!

§. 446. Nr. 1. von jedem Gliede werfen sich einwärts und treten den Marsch mit kleinem Sprunge an. Wenn Nr. 1. bei dritten Männern vorbei gelangt sind, wird gerufen: Zweite! Nr. 2. verhält sich nun auf gleiche Weise wie Nr. 1. und die Bewegung wird auf solche Weise mit allen Nummern fortgesetzt. Jeder springt um die Spitze (tête) dieses Gliedes herum, dem er zugehört, und macht wieder hinten (i queun) Halt.

§. 447. Während des Kreißlaufes wird beachtet, daß der Mann auf die Zehenballen und nicht auf die Fersen springt; daß er nicht die Achseln vorschiebt, mit den Armen schlenkert oder die Kniee zu steif oder zu krumm hält.

§. 448. Nachdem diese Uebung auf gleiche Weise mit Schritt — Marsch! (Gåpå-marsch!) anstatt Sprung—Marsch! (s. Exerc.-Reglm.) ausgeführt worden ist, beginnt der Wettlauf (kapplopning), wobei zu beachten ist: daß der Körper etwas vorgeneigt, die Brust aufgewölbt wird, die Oberarme gut zurückgezogen und an die Seite, eben so die Unterarme beweglich gehalten werden, damit die Schritte kurz und lebendig werden können; die Füße etwas nach außen gekehrt, so daß der Rist und die Innenseite des Fußballen volle Schnellkraft ausüben kann; so wie daß jeder Mann unmittelbar nach ausgeführtem Laufe sich sacht und ungezwungen bewegen muß.

§. 449. Zu dieser Uebung werden zweite Männer als Springmal auf 25, 50 bis 100 Ellen Abstand von und in Wendung gegen einander, eben so mitten zwischen den auf obenbenannte Weise eingetheilten und mit Front gegeneinander stehenden Gliedern ausgesetzt, worauf gerufen wird:

1. Wettlauf! Erste! Rückt aus — Marsch!
2. Schritt — Marsch!

§. 450. Auf das erste Befehlswort rücken Nr. 1. von jedem Gliede zu dem ihnen zunächst stehenden Springmale vor und nehmen davon ganzen Abstand nach §. 53.

§. 451. Auf das zweite Befehlswort laßen die beiden vorgerückten Männer zugleich des Springmales Achsel los und beginnen den Wettlauf, wenden um das zweite Springmal herum und stehen bei dem Springmale, von wo der Wettlauf begann, jenes Achsel berührend, still. Während dieses Bemühens, zuerst das Mal zu erreichen, muß beachtet werden, daß die Laufenden, wo sie sich begegnen, ihren Lauf gegenseitig nicht hindern oder zurückhalten.

§. 452. Auf gleiche Weise wird der Wettlauf von Nr. 2. und 3. u. s. w. ausgeführt.

§. 453. Im Anfange geschieht der Lauf bloß ein, dann zwei, drei oder mehrere Male um das Springmal herum. Darnach kann die Uebung mit leichterem oder schwererem Gepäck, Gewehr in Hand (mit abgenommenem Bajonet) u. a. dgl. ausgeführt werden.

§. 454. Die Mannschaft muß auch im Lauf an steilen Abhängen oder Wällen hinauf oder hinab geübt werden. Sie wird hierzu in Flankenstellung, mit passendem Abstande vom Walle, nach §. 407., aufgestellt.

§. 455. Um in selber Uebung Lauf hinauf und hinab zu vereinen, kann sie ausgeführt werden entweder: a) bogenförmig auf des Walles Abhang, oder auch b) gerade aufwärts auf den Wall, mit Kurzwendung (tvär vändning), wenn der Lauf anfwärts seiner höchsten Höhe genaht ist.

§. 456. Der Lauf aufwärts (Upplöppning) wird mit kurzen, ganz schnellen Schritten, der Ristwinkel spitzig und der Körper im Verhältniß zu des Walles Neigung vorgeneigt, ausgeführt. Der Lauf abwärts (Nedlöpning) geschieht langsam, mit kurzen und ganz schnellen Schritten.

§. 457. Die Uebung beginnt auf das Befehlswort:

a) Bogenlauf aufwärts! (Bågupplöpning) Schritt — Marsch!

b) Wendelauf aufwärts! (Vändupplöpning) Schritt — Marsch!

wird Mann nach Mann fortgesetzt, und hört auf auf das Befehlswort Halt!

§. 458. Der Lehrer muß am Walle mitten vor des Sprunges Wendepunkte stehen. Jeder Mann muß nach vollführtem Laufe zum Ende (queuen) des Gliedes anschließen.

Vierter Artikel.

Allgemeine Regeln für die Anwendung der beigefügten Uebungstabellen.

---

§. 459. Früher ist gesagt, daß Uebereinstimmung in allen Theilen des Körpers seine Gesundheit und Stärke ausmache; daß jede einseitige Ausbildung diese Uebereinstimmung aufhebt; ebenso, daß keine Bewegung mit einem gewissen Körpertheile geschehen kann, ohne daß die übrigen bis zu gewissem Grade daran Theil nehmen. Dennoch muß des Kriegers allgemeine Ausbildung auf Grund seiner kurzen Uebungszeit bedeutend eingeschränkt werden und der Lehrer somit oft von seinem allgemeinen Zwecke zu dem besonderen Berufe, welchen der Mann nach Körperfertigkeit entweder als Infanterist oder als Kavallerist hat, geleitet werden. Im Allgemeinen aber gilt, daß bei einem Jeden höchste Aufmerksamkeit auf Ausbildung der Brust gerichtet, darnach zunächst der Arme, Beine und übrigen Körpertheile gleiche Ausbildung zu Stärke und Schmeidigkeit in's Auge gefaßt werden muß.

Mit Rücksicht hierauf sind beigefügte Tabellen aufgestellt und müßen deshalb bei den Uebungen im Allgemeinen genau befolgt werden, doch bei den Wiederholungen gewisser unter ihnen muß der Lehrer die Waffen in Erwägung ziehen, welchen der Mann zugehört.

§. 460. Von diesen Tabellen müßen daher die 7ten, 8ten und 9ten Uebungen vorzugsweise von Kavalleristen wiederholt werden, während dagegen alle Uebungstabellen zur allgemeinen Ausbildung des Kriegers gehören.

§. 461. Da Bewegungen mit Hülfe vornehmlich entweder bei einer längeren Uebungszeit angewendet werden müßen oder um minder bedeutender Körperangewöhnungen des Mannes entgegen zu arbeiten, so sind nur wenige die

ser Bewegungen in den Uebungstabellen aufgestellt worden. Bewegungen mit Hülfe folgen im Uebrigen, bei der allgemeinen Anwendung einerlei Ordnung, wie die Uebungstabellen und §. 45. angeben. Was wieder ihre Benützung zur Abhülfe von Körperfehlern des Mannes, als Steifheit und geringere Fehler in der Körperstellung angeht, so muß vorausgesetzt werden, daß der Lehrer erkennen muß, wovon diese Fehler herrühren, und folglich Kenntniß vom Baue des menschlichen Körpers haben muß; weshalb ihre Anwendung in diesem Falle hier nicht berührt werden kann.

§. 462. In der Ordnung, in welcher die Uebungstabellen aufgestellt sind, müßen sie angewendet werden. Die nähere Bestimmung der Zeit für Durchmachen einer gewissen Uebungstabelle, richtet sich nach der Anlage, welche die Mannschaft für Körperausbildung hat; dessen ungeachtet kann der Lehrer im Allgemeinen jede Uebungstabelle 6 bis 8 Mal durchgehen, ehe er eine andere Uebungsfolge anwendet. Was Wiederholung jeder gesonderten Bewegung in den Uebungstabellen, ebenso den verschiedenen Takt, wonach sie ausgeführt werden, betrifft, so dienen hierin §. 34. 43. zur Leitung.

Uebungstabellen.

Ordnung, nach welcher die Bewegungen gemacht werden.	Hinweisung auf die Befehlstabellen.
Erste Uebungstabelle.	
1. Ganze (Doppelte) Abstandsrichtung nebst Stellung und Wiedereinnahme des Aufstellungs-Abstandes	Tab I. Stellung I. IV.
2. Hüftgriff	= = XIII. XIV.
3. Fußschluß und Fußaußendrehung	= = V. VI.
4. Fußrückung vor und zurück	= = VII. IX.
5. Fußrückung zur Seite	= = XI.
6. Hebung auf Zehen . . . . . (Hüftgriff)	Beinbewegung I. a.
7. Aufbiegung und Niederstreckung der Arme	Armbeweg. I. V.
8. Rückenbiegung rückwärts und vorwärts . . (Hüftgriff)	Beinbeweg. I. a. II. a.
9. Hebung auf Zehen . . . . . (Hüftgriff; der eine Fuß vorgerückt)	Beinbeweg. I. b.
10. Streckung der Arme auf und nieder . . .	Armbeweg. II. V.
Zweite Uebungstabelle. (Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande.)	
1. Fußrückung vorwärts und rückwärts . . . (Hüftgriff; geschloßene Füße)	Stellung V. VII.
2. Wechsel des Fußes . . . . . (Ein Fuß vorgerückt)	= = X.
3. Hebung auf Zehen . . . . . (Hüftgriff; geschloßene Füße)	Beinbeweg I. d.
4. Streckung der Arme auf und nieder . . .	Armbeweg. II. V.
5. Rückenbiegung rück- und vorwärts . . . (Hüftgriff)	Rumpfbw. I. a. II. a.
6. Hebung auf Zehen . . . . . (Aufgestreckte Arme; ein Fuß vorgerückt)	Beinbeweg. I. c.
7. Kopfbiegung	Kopfbeweg. I

Ordnung, nach welcher die Bewegungen gemacht werden.	Hinweisung auf die Befehlstabellen.
8. Seitenbiegung	Rumpfbeweg. IV. a.
9. Hebung auf Zehen	Beinbeweg. I.
(Hüftgriff; Fußrückung zur Seite)	
10 Streckung der Arme auswärts und nieder .	Armbeweg. IV. V.
(Flankenstellung oder mit doppeltem Abstande)	
Dritte Uebungstabelle.	
(Aufstellung in einem Gliede mit ganzem Abstande.)	
1. Hebung auf Zehen	Beinbeweg. I. e.
(Hüftgriff; geschloßene Füße; ein Fuß vorgerückt)	
2. Streckung der Arme vorwärts u. niederwärts.	Armbeweg. III. V.
3. Rückenbiegung rückwärts und vorwärts . .	Rumpfbew. I. a. II. a.
(Hüftgriff)	
4. Biegung beider Kniee	Beinbeweg. II. a.
(Hüftgriff)	
5. Kopfbiegung	Kopfbeweg. I.
6 Seitendrehung	Rumpfbeweg. V. a
(Hüftgriff; geschloßene Füße)	
7. Armwechsel in lothrechter Ebene	Armbeweg. VII. a.
(Ein Arm aufgestreckt)	
8. (Wiederholung von Nr. 1.)	
9. Streckung der Arme auf und nieder	Armbeweg. IV. V.
Vierte Uebungstabelle.	
(Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande.)	Tab. I.
1. Hebung auf Zehen	Beinbeweg I. f.
(Die Arme aufgestreckt; die Füße geschloßen und ein Fuß vorgeschoben)	
2. Drehung des Kopfes	Kopfbeweg. II.
3. Streckung der Arme auf und nieder . . .	Armbeweg. III. V.
4. Rückenbiegung rückwärts und vorwärts . .	Rumpfbeweg. I. b. II. b.
(Die Arme aufgestreckt)	
5. Biegung beider Kniee	Beinbeweg. II. a.
(Hüftgriff)	
6. Seitendrehung	Rumpfbeweg. V. a.
(Hüftgriff; geschloßene Füße)	
7. Ganze Fußrückung vorwärts	Stellung VIII. IX.
(Aus Grundstellung und geschloßenen Füßen)	
8. Streckung der Arme auf und nieder. . . .	Armbeweg. IV. V.
	Tab. III.
9. Kreißlauf	Springbw. XVI XVII.
10. Seitenbiegung	Tab. I. Rumpfbw IV b.
(Geschloßene Füße; ein Arm aufgestreckt)	
11. Fußwechsel	Stellung X.
(Ein Fuß ganz vorgerückt, sowohl aus der Grundstellung als aus geschloßenen Füßen)	
12. Vorwärtsbiegung u. Ausstreckung der Arme	Armbeweg. IX.
Fünfte Uebungstabelle.	
(Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande)	Tab. I.
1. Biegung beider Kniee	Beinbeweg. II a.
(Hüftgriff	
2. Streckung beider Arme aus einer Ebene in eine andere	Armbeweg. VI.
(auf-, aus-, vor-, niederwärts.)	
3. Rückenbiegung rückwärts und vorwärts . .	Rumpfbw. I. c. II. c.

Ordnung, nach welcher die Bewegungen gemacht werden.	Hinweisung auf die Befehlstabellen.
(Aufgestreckte Arme; geschloßene Füße; ein Fuß vorgerückt.)	
4. Biegung beider Kniee	Beinbeweg. II. b.
(Aufgestreckte Arme)	
5. Drehung des Kopfes	Kopfbeweg. II.
6. (Wiederholung von Nr. 2.)	
7. Biegung des vorderen Kniees	Beinbeweg. III.
(Hüftgriff; ein Fuß ganz vorgerückt; Fußwechsel)	
8. Seitenbiegung	Rumpfbeweg. IV. b.
(Die Füße geschloßen; ein Arm aufgestreckt)	
9. Vorbereitende Uebungen zu Au- und Niedersprung	Tab III. Springbeweg. I.
	Tab. I.
10. Armwechsel in wagrechter Ebene	Armbeweg. VII. b.
(Ein Arm vor, — der andere auswärts gestreckt)	
11. Fußwechsel	Stellung X.
(Ein Fuß ganz vorgerückt, sowohl aus der Grundstellung, als aus geschloßenen Füßen.)	
Sechste Uebungstabelle	Tab. I.
1. Biegung beider Kniee	Beinbeweg. II. b.
2. Streckung der Arme rückwärts	Armbeweg. X.
3. Biegung des Kopfes mit Drehung	Kopfbeweg. IV.
4. Rückenbiegung rück- und vorwärts . . .	Rumpfbw. I. c. II. c.
(Aufgestreckte Arme; geschloßene Füße; ein Fuß vorgerückt und der Kopf nieder)	
5. Biegung des hinteren Kniees	Beinbeweg. V.
(Hüftgriff; ein Fuß vorgestreckt)	
6. Streckung der Arme auf und nieder . . .	Armbeweg. II. V.
(Geschloßene Füße und Seitendrehung)	
7. Biegung des vorderen Kniees	Beinbeweg. IV.
(Hüftgriff; geschloßene Füße; ein Fuß ganz vorgerückt)	
8. Armwechsel in verschiedenen Ebenen . . .	Armbeweg. VIII.
(Ein Arm aufgestreckt, der andere aus- oder vorwärts)	Tab. III.
9. Hochsprung auf der Stelle und vorwärts . .	Sprgbw. II. III. V. VII.
10. Seitendrehung mit Rückenbiegung rückwärts und vorwärts	Tab. I. Rumpfbeweg. VI. a.
(Hüftgriff)	
11. Aufbiegung eines Kniees	Beinbeweg. VI.
(Hüftgriff)	
12. Streckung der Arme aus einer Ebene in eine andere	Armbeweg. VI.
(Auf-, aus-, vor-, niederwärts)	
Siebente Uebungstabelle.	Tab. I.
1. Biegung des vorderen Kniees	Beinbeweg. III.
(Hüftgriff; ein Fuß ganz vorgerückt)	
2. Streckung der Arme auf und nieder	Armbeweg. II. V.
(Seitendrehung zur Rechten (Linken)	(Rumpfbeweg. V.)
3. Drehung des Kopfes mit Biegung	Kopfbeweg. III.
4. Armwechsel aus ganzer Fußstellung vorwärts	Armbeweg. XI.
5. Rückenbiegung rückwärts u. vorwärts . . .	Rumpfbw. I. d. II. d.
(Füße zur Seite; Arme aufgestreckt)	
6. Aufbiegung und Streckung eines Beines rückwärts	Beinbeweg. VIII.

Ordnung, nach welcher die Bewegungen gemacht werden.	Hinweisung auf die Befehlstabellen.
(Hüftgriff)	
7. Seitenbiegung	Rumpfbw. IV. c.
(Ein Arm aufgestreckt; geschloßene Füße; ein Fuß vorgerückt)	
8. (Wiederholung von Nr. 1.)	Tab. III.
9. Höhensprung mit Anlauf	Springbeweg. IX.
	Tab. I.
10. Handdrehung mit Schlag ein- u. auswärts .	Armbeweg. XII.
(Die Arme vor- oder rückwärts gestreckt)	
11. Aufbiegung u. Vorwärtsführung eines Kniees	Beinbeweg. VII.
12. Vorwärtsbiegung u. Ausstreckung der Arme	Armbeweg. IX.
Achte Uebungstabelle.	
(Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande)	Tab. I.
1. Biegung des hinteren Kniees	Beinbeweg. V.
(Hüftgriff; ein Fuß vorgerückt)	
2. Handdrehung mit Schlag niederwärts . .	Armbeweg. XIV.
(Die Arme vor- oder auswärts gestreckt)	
3. Biegung des Kopfes mit Drehung	Kopfbeweg. IV.
4. Seitenbiegung	Rumpfbw. V. b.
(Ein Arm aufgestreckt; geschloßene Füße; ein Fuß vorgerückt)	
5. Streckung der Arme von einer Ebene zu einer andern	Armbeweg. VI.
6. Rückenbiegung vorwärts	Rumpfbeweg. II. c.
7. Seitendrehung mit Rückenbiegung rück- und vorwärts	Rumpfbeweg. VI.
(Die Arme aufgestreckt)	
8. Biegung beider Kniee	Beinbeweg. II. c.
(Hüftgriff; die Füße zur Seite)	
9. Handdrehung mit Schlag aus- und einwärts, unter Veränderung der Richtung der Arme. .	Armbeweg. XIII.
(Ein Arm vor-, der andere auswärts gestreckt)	Tab III.
	Springbeweg. XI.
10. Längensprung mit Anlauf	Tab. I.
11. Seitendrehung	Rumpfbeweg. V. b.
(Hüftgriff; geschloßene Füße; ein Fuß vorgerückt)	Tab. III.
12. Vorliegende Armbiegung	Armbeweg. II.
(Aufstellung nach §. 13.; doppelte Hülfe.)	
Neunte Uebungstabelle.	
(Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande)	Tab. I.
1. Biegung beider Kniee mit Vorführung der Hüften	Beinbeweg. II. c.
(Hüftgriff; Füße zur Seite)	
2. Handdrehung mit Schlag niederwärts . .	Armbeweg. XIV.
(Die Arme gestreckt vorwärts oder auswärts)	
3. Biegung des Kopfes	Kopfbeweg. I.
(Hüftgriff; Rückenbiegung vorwärts, Kopf niederwärts)	Tab. II.
4. Rückenbiegung rückwärts und vorwärts . .	Rumpfbew. I. a. II. a.
(Aufstellung nach §. 53.; Kettenhülfe)	
5. Niederdrückung eines Kniees unter Widerstand	Beinbeweg. V.
(Aufstellung nach §. 53., doch mit ersten Männern in Linksumwendung)	
6. Seitenbiegung	Rumpfbeweg. III. a.
(Aufstellung nach §. 53; Kettenhülfe)	

Ordnung, nach welcher die Bewegungen gemacht werden.	Hinweisung auf die Befehlstabellen.
7. Hebung auf die Arme . . . . . (Aufstellung nach §. 53 ; doppelte Hülfe)	Tab. III. Armbeweg. III.
8. Seitendrehung mit Seitenbiegung . . . (Hüftgriff)	Tab. I. Rumpfbeweg. VII. a.
9 Höhen- und Längensprung	Tab. I Springbeweg. XII.
10. Handdrehung mit Schlag einwärts und auswärts, unter Veränderung von des Rumpfes und der Arme Richtung . . . . . (Die Füße zur Seite; ein Arm vor-, der andere auswärts gestreckt; der Rumpf wird dahin gedreht, wo der Armschlag geschieht)	Tab. I. Armbeweg. XIII.
11. Beinstreckung vorwärts. . . . . (Aufstellung mit gedeckten Lücken)	Tab. II. Beinbeweg. I.
Zehnte Uebungstabelle. (Aufstellung in einem Gliede, mit ganzem Abstande)	
1. Biegung des vorderen Kniees . . . . . (Hüftgriff; geschloßene Füße)	Tab. I. Beinbeweg. IV.
2. Streckung der Arme auf- und niederwärts, unter Seitendrehung und Rückenbiegung rückwärts	Tab. I. Armbeweg. II. V.
3. Rückenbiegung vorwärts . . . . . (Die Füße geschloßen; ein Fuß vorgerückt; Kettenhülfe)	Tab. II. Beinbeweg. II. b.
4. Beinstreckung vorwärts . . . . . (Aufstellung mit gedeckten Lücken)	Beinbeweg. I.
5. Auf- und Niederlauf an steilen Wällen . .	Tab. III. Springbeweg. XXI.
6. Biegung des Kopfes rückwärts in vorliegender Stellung . . . . . (Aufstellung nach §. 53.; doppelte Nackenhülfe)	Armbw. II. Kopfbw. I.
7. Seitenbiegung . . . . . (Geschloßene Füße; ein Fuß vorgerückt; Kettenhülfe)	Tab. II. Rumpfbeweg. III. b.
8. Hülfsprung (stödsprang)	Tab III. Springbeweg. XIV.
9. Hebung auf Zehen, mit Rückwärtsführung der Ellenbögen	Tab. II. Armbeweg. I.
10. Beinstreckung auswärts . . . . . (Aufstellung mit gedeckten Lücken)	Beinbeweg. II.

[Die hiernach folgenden drei Befehls- oder Kommando-Tabellen für Hülfe (stöd) 8 Bl. 4. wurden hier weggelaßen; da die Kommandowörter bereits im Texte hinlänglich vorkommen.]

Unterweiſung des Soldaten

in

Gymnaſtik und Bajonetfechten.

(Stockholm, Königl. Ordens-Buchdruckerei.)
1838.

Inhalt.

Erste Abtheilung: Gymnastikbewegungen ohne Hülfe (stöd.)
Zweite Abtheilung: Bajonetbewegungen auf ganzen Gewehrs-Abstand.

Erste Abtheilung.

Gymnastik.

Erstes Kapitel.

Allgemeiner Begriff von Ausbildung des menschlichen Körpers.

§. 1. Zweck der Gymnastik ist, den menschlichen Körper mittelst richtig bestimmter Bewegungen richtig auszubilden.

§. 2. Ein richtig ausgebildeter Körper hat wahre Stärke, d. w. s. eine nach allen Richtungen gleichmäßig vertheilte Kraft und diese kann so Mühen, Entsagung, Kälte und Hitze, mit Einem Worte alle Kriegsbeschwerden leichter ertragen.

§. 3. Eine gleichmäßig vertheilte Kraft macht den Sinn frisch und alle Bewegungen des Körpers sicher und frei; sie giebt daher dem Krieger Gesundheit und Munterkeit, nebst männlicher Haltung, trägt zur Genauigkeit in Handgriffen, Schnelligkeit im Marsche u. s. w. bei.

§. 4. Die gymnastischen Bewegungen werden nach des Körpers Hauptheilen: Armen und Beinen, Kopf und Rumpf*) eingetheilt und benannt. Jeder von diesen Theilen steht in vollkommenem Zusammenhange mit den übrigen Theilen. Der Soldat darf daher nicht nach Gutdünken wählen oder einseitig in gewissen Bewegungen sich üben, weil sein Körper alsdann nicht eine gleichmäßig vertheilte Kraft erlangen kann (nach §. 2. und 3.).

§. 5. Die ersten und leichtesten Bewegungen werden immer ohne Hülfe (Stütze, stöd) d. h. ohne Zutritt (biträde) von Nebenmännern (sidokamrater) gemacht, da jeder Mann (karl) allein oder, wie bei gewöhnlichem Exercitium, im Gliede aufgestellt, jede Bewegung einzeln ausführen muß. Freier Sprung, d. h. Hüpfen mittelst vereinter Schnellkraft (spänstighet) des Rumpfes und der Beine, ohne Beihülfe von Armen und Händen, gehört auch zu Bewegungen ohne Hülfe (Stütz.).

*) Der Rumpf umfaßt Schultern, Brust, Rücken, Bauch, Seiten und Lenden.

Anmk. In diesem Buche werden nur Bewegungen ohne Hülfe beschrieben, welche mit männlichem Ernste und mit Genauigkeit auszuführen dem Soldaten obliegt. Schwerere Uebungen als die, welche hier vorkommen, ohne Beisein eines kundigen Lehrers (instruktör) auf eigene Faust versuchen, auch wenn er sie in Mußestunden gelernt hätte, kann er weder, noch soll er. Er würde sonst leicht üble Gewohnheiten annehmen und auch sich selbst oder seinen Kameraden schaden können.

§. 6. Alle Bewegungen müßen mit vollkommen freiem Athemzuge ausgeführt werden, welcher während der Uebung nicht zurückgehalten werden darf. Hievon wird das Springen (Hüpfen) ausgenommen, wobei die tief eingeathmete Luft so viel wie möglich in den Lungen festgehalten werden muß, bis der Sprung vollendet ist.

§. 7. Der Unterschied zwischen den Bewegungen besteht wesentlich darin, daß der ganze Körper oder ein gewisser Theil desselben, entweder

a) gehoben (aufwärts) oder gesenkt (niederwärts);
b) gebogen (rück-, vorwärts, rechts, links) oder gestreckt (aufwärts);
c) gedreht (rechts, links, vorwärts) oder geführt (aus-, vorwärts);
d) zusammengeschloßen (hopslutes) oder gestellt (zur Seiten, vorwärts) wird.

§. 8. Alle Bewegungen mit Kopf und Rumpf müßen langsam geschehen, eben so alle Hebungen oder Senkungen mit Beinen und jemehr des Soldaten Kraft und Schmeidigkeit zunehmen, wird auch diese Langsamkeit vermehrt; Biegungen und Streckungen der Arme dagegen werden rascher, im Verhältnisse zu des Mannes vermehrter Geschicklichkeit, ausgeführt.

Zweites Kapitel.

Von Abstand und Stellungen bei den gymnastischen Uebungen.

---

§. 9. Die erste Aufstellung im Gliede geschieht nach dem Exercier-Reglement, doch mit den Füßen in rechtem Winkel und den Körper freier, als unterm Gewehr. Dieß heißt Grundstellung. Darnach wird sowohl Abstand als Stellung, ganz wie es die gymnastischen Bewegungen fordern, geändert. Der Abstand zwischen jedem Manne wird dann eine Armslänge, welches ganzer Abstand genannt wird.

§ 10. Ganzer Abstand wird eingenommen, indem der Mann mit ausgestreckten Fingerspitzen die Achseln des Nebenmannes auf der Richtungsseite berührt und sich im Gliede rückt, bis der aufgehobene Arm gestreckt wird (s. Zeichn. Taf. I Nr. 4. und 5., a. c.) Wenn größerer Spielraum für die Bewegungen erfordert wird, so kann dieser dadurch gewonnen werden, daß das Glied Flankenstellung einnimmt.

Anmk. Bei allen Bewegungen, welche nicht in Flankenstellung ausgeführt werden, werden Gesicht und Augen nach vorn (at fronten) gerichtet; bei der Abstandsrichtung dagegen wird der Kopf nach dem Richtungspunkte gedreht, nach dem Exercier-Reglement.

§ 11. Keine Bewegung kann recht gemacht werden, wenn der Mann nicht zuvor seinen Körper in richtige Stellung bringt, wozu oft die Grundstellung zu verändern erforderlich ist. Die Stellung, welche dann eingenommen wird, heißt die Ausgangsstellung (utgångsställning) für die Bewegung und muß während der ganzen Bewegung genau beibehalten werden, wenn deren Wirkung vollständig werden soll.

§. 12. Bei Ausgangsstellung ist in Ansehung der Füße zu beachten: deren verschiedene Stellung zu und deren Abstand von einander.

§. 13. Der Füße Stellung zu einander ist zweifältig: entweder rechtwinklig, mit Absatz an Absatz (s. Zeichn. Nr. 1. Buchst. a.,) oder auch geschloßen, d. h. mit von Absatz zu Zehe dicht an einander geschloßenen Innenseiten der Füße (s. Zeichn. Nr. 2., Buchst. a.). Diese Schließung. der Füße geschieht durch Drehung auf den Absätzen einwärts, mit etwas aufgelüfteten Zehen. Der Rückgang daraus in rechtwinkelige Stellung geschieht mit gleicher Bewegung auswärts.

§. 14. Wenn der Abstand zwischen den Füßen aus einer von diesen Stellungen (der rechtwinkligen oder geschloßenen) verändert werden soll, so geschieht ihre Rückung oder Versetzung (flyttning) entweder nach vorn (åt fronten) oder nach der Seite und allemal in der Richtung, die sie zuvor innehatten.

§. 15. Bei Veränderung des Abstandes nach vorn werden die Füße entweder um ihre zweifache Länge getrennt, wobei das Schwergewicht des Körpers zwischen sie beide fällt (s. Zeichn Nr. 1. und Nr. 2., Buchst. b.), oder auch drei Mal ihre Länge, was ganzer Abstand genannt wird, da der vorgerückte oder vorgesetzte Fuß mit gebogenem Knie das Schwergewicht des Körpers aufnimmt (s. Zeichn. Nr. 1. und 2., Buchst. c.).

§. 16. Wenn der Abstand zwischen den Füßen nach der Seite genommen wird, so wird zuerst linker Fuß einmal seine Länge zur linken und unmittelbar darauf rechter Fuß ebenso weit rechts gerückt, immer in der Richtung, welche die Füße vorher hatten (s. Zeichn. Nr. 3., Buchst. b. c.). Das Körpergewicht fällt dann zwischen beide.

§. 17. Der Füße verschiedene Stellungen bestimmen aller freistehenden Bewegungen Richtung; der Arme verschiedene Stellungen bestimmen dagegen dieser Bewegungen Kraft. Um des Rumpfes Stärke während seiner oder der Füße Bewegungen mehr zu sammeln, faßen beide Hände mit dem Daumen nach hinten und den übrigen Fingern nach vorn der Hüftbeine obere Kante; die Ellenbogen, gekrümmt, werden grade seitauswärts gehalten, ohne der Schultern Stellung zu verändern. Dieß heißt Hüftgriff (höftfäste, s. Zeichn. 10., Buchst. a.). Wenn statt dessen die Arme aufwärts gestreckt werden (s. Zeichn. N 5. Buchst. c.), so wird der Bewegung Kraft noch mehr erhöht.

§. 18. Ausgangsstellungen für die Bewegungen sind demnach:

a) mit den Füßen in rechtwinkliger oder in geschloßener Stellung, oder mit einem Fuße vorwärts oder auch ganz vorwärts gestellt, oder beide Füße zur Seite gestellt;
b) mit den Armen als Hüftgriff oder einer von ihnen oder auch beide aufwärts gestreckt;
c) mit Füßen und Armen gemeinsam eine der berührten Stellungen einnehmend.*)

§. 19. Wenn der Soldat irgend eine Ausgangsstellung angewendet hat, wobei ein Fuß oder Arm mit der Grundstellung verschieden gewesen ist, so muß dieselbe Bewegung mit gleicher Ausgangsstellung für den andern Fuß oder Arm erneut werden. Hiezu wird Umwechsel (ombyte) von Fuß oder Arm angewendet.

---

*) Bei Gymnastikbewegungen, welche bei Nacheinanderfolge in verschiedenen Richtungen oder mit verschiedenen Körpertheilen gemacht werden, kann überdieß die erste Bewegung als Ausgangsstellung zur letzteren angesehen werden.

§. 20 Wenn ein Fuß gerückt oder vorgesetzt wird (flyttas), so muß es ohne Schleppen am Boden geschehen, und wenn er wieder zum andern gestellt wird, muß es mit einem kurzen Stellungsschritt oder Beitritt (ställningssteg) geschehen.

Drittes Kapitel.

Von Bewegungen in Einem Gliede und ohne Hülfe.

---

§. 21. Bewegungen der Arme und Beine geschehen gewöhnlich in zwei Zeitabschnitten (Tempo's), dagegen die der Hände und Füße meist in einem.

Armbewegungen.

§. 22. Bewegungen der Arme bestehen in Biegung (böjning) oder Streckung (sträckning).

§. 23. Ihre Biegung hat entweder lothrechte oder wagerechte Stellung. In der ersten sind die Ellenbogen an die Seite geschloßen und die Hände frei, mit der Flachseite dicht bei den Achseln und mit etwas einwärts gebogenen Fingern (s. Zeichn. Nr. 6., Buchst. a.); in der wagerechten Stellung werden die Ellenbogen und Hände in gleicher Höhe mit den Achseln gehalten, so daß die Fingerspitzen einander berühren und die Flachseite der Hand niederwärts gewendet ist.

§. 24. Streckung der Arme geschieht auf sehr verschiedene Weise, entweder auf=, nieder=, vor=, rück= oder auswärts nach den Seiten (s. Z. Nr. 6., B. b. c. d.).

§. 25. Wenn die Arme aufwärts gestreckt sind, werden sie in lothrechter Stellung dicht bei den Ohren gehalten und müßen so beibehalten werden, wenn auch Rumpf und Füße Stellung ändern. Sind die Arme vorwärts oder auswärts gestreckt, so müßen sie in wagerechter Stellung sein, d. h. Ellenbogen und Hände in gleicher Höhe mit den Achseln.

§. 26. Aus der Grundstellung, d. h. mit zur Seite hangenden Armen (s. §. 9.) wird die erste Armbewegung lothrecht, d. h. Biegung aufwärts (s. §. 23.) und von hier gehen verschiedene Streckungen der Arme aus (s. §. 24.). Diese Bewegungen geschehen theils gesondert (särskildt), wenn der Mann nach jeder Streckung zur lothrechten Armbiegung, und darnach Streckung niederwärts zurückkehrt; theils zusammen, wenn der Soldat entweder mehrere Male eine und dieselbe Armstreckung wiederholt oder sie auch bei verschiedener Haltung (håll) abwechselt, und die Arme, nach jeder solchen Streckung, nur ihre lothrechte Biegung, aber nicht die Grundstellung eher als beim letzten Tempo dieser Zusammensetzung wieder einnehmen. Eben so können genannte Streckungen wechselweise (skiftevis) angewendet werden, solchergestalt daß, nachdem beide Arme gebogen wurden, ihre Streckung gleichzeitig (på samma gång), aber in verschiedenen Richtungen (ein Arm auf=, oder vor= oder rückwärts, der andere aus= oder rück= oder niederwärts u. s. w.) geschieht.

§. 27. Stellung der Hände bei Armstreckung ist theils mit den Flachseiten gegen einander, theils mit den Flachseiten niederwärts. Die erste kommt allen Armstreckungen auf=, nieder=, vor= oder rückwärts zu, wobei der Abstand zwischen den Händen der Achseln Breite gleich ist; die letztere

gehört zu Armstreckungen auswärts. Bei diesen beiden Stellungen müßen Daumen und übrige Finger gestreckt und aneinandergeschloßen sein.

§. 28. Stärke und Beweglichkeit (ledighet) der Handgelenke wird vermehrt, wenn der Mann mit den Händen Schläge (Hiebe) führt, entweder in wagerechter Richtung (ein- und auswärts) oder in lothrechter Richtung niederwärts. In beiden Fällen müßen die Arme vor dem Schlage in der Achselhöhe sein, natürlich ausgestreckt, doch nicht steif, und die Finger gerade. Der Schlag wird mittelst einer halbkreißförmigen Bewegung in Ellenbogen und Handgelenk erwirkt. Wenn dieß ein- oder auswärts geschieht, wird das Handgelenk so gebogen, daß die Fingerspitzen aufwärts kommen, und muß nach einwärts vollführtem Schlage die Flachhand auf, bei auswärts vollführtem Schlage dagegen nieder gewendet sein; wird dagegen der Schlag niederwärts geführt, so wird sowohl des Ellenbogens als des Handgelenkes Biegung stärker und die Hand wird so gedreht, daß der kleine Finger aufwärts kommt, wonach sie, mit dem Daumen aufwärts und dem kleinen Finger niederwärts, den Schlag vollendet. Diese Uebungen können, gleich Armstreckungen, gesondert und zusammen abwechseln. (s. 3. Nr. 9.)

Beinbewegungen.

§. 29. Die einfachste Beinbewegung ist: den Körper auf den Zehen aufwärts zu heben, welches aus allen Ausgangsstellungen auf den Füßen geschehen kann. Sie wird zuerst mit Hüftgriff, wenn dieß aber sicher ausgeführt werden kann, mit aufwärts gestreckten Armen gemacht.

§. 30. Biegung beider Kniee wird aus Hebung auf Zehen, entweder aus der Grundstellung oder mit den seitwärts gestellten Füßen, verbunden mit Hüftgriff oder aufgestreckten Armen gemacht (s. 3. N. 10., B. d. c.).

§. 31. Nach Fußrückung vorwärts nebst Hüftgriff kann Biegung des vorderen oder hinteren Beines geschehen, welches dann das Körpergewicht übernimmt; im ersteren Falle mit ganz vorwärts gestelltem Fuße und Kopfe, Rumpf nebst hinterem Beine in grader Linie, und im letzteren Falle mit nur vorwärts gestelltem Fuße, nebst Kopf und Rumpf senkrecht über dem hinteren Beine.

§. 32. Biegung eines Kniees aufwärts geschieht mit Hüftgriff. Der Schenkel wird dabei wagerecht und das Bein senkrecht gegen den Boden, dazu der Rist gestreckt (s. 3. N. 14.). Mit dem Beine in dieser Stellung kann das Knie entweder auswärts zur Seite geführt werden, so daß der Schenkel in Gliedrichtung (i led-t) kommt, während Achseln und Hüften unbeweglich bleiben; oder auch langsam rückwärts geführt werden, wobei das Knie und der Fuß in gleicher Richtung ausgestreckt werden, so daß sie so hoch als möglich vom Boden kommen. (s. 3. Nr. 16.)

§. 33. Der Rumpf ist stets lothrecht, wenn der Mann stehend oder mit Hebung auf Zehen beide Kniee biegt; neigt aber vorwärts, wenn bloß das eine Knie gebogen wird und doppelter Abstand zwischen den Füßen ist.

Kopfbewegungen.

§. 34. Bewegungen des Kopfes hangen eigentlich vom Halse ab, und sind von zweierlei Art: Biegungen (böjningar) und Drehungen (vridningar.) Biegungen werden entweder nach rechts oder links gemacht, ebenso vorwärts oder rückwärts; Drehungen nach rechts oder links. Biegung und Drehung können auch bei ein und derselben Bewegung verbunden werden.

Rumpfbewegungen.

§. 35. Beine und Hüften werden bei allen Bewegungen mit dem Rumpfe so viel als möglich unbeweglich gehalten. Hüftgriff muß daher

bei Drehungen des Rumpfes, ebenso bei Biegungen desselben gebraucht werden, bis in diesen Bewegungen Sicherheit gewonnen worden ist, wo sie dann mit ausgestreckten Armen gemacht werden können.

§ 36. Bewegungen des Rumpfes bestehen wie die des Kopfes in Biegungen und Drehungen, welche sich besonders dadurch unterscheiden, daß Achseln und Hüften während Biegung des Rumpfes gleiche Richtung mit dem Gliede (med ledet) haben, während Drehung aber bloß die Hüften im Gliede (i ledet) bleiben und die Achseln schräg gegen dasselbe geführt werden.

§. 37. Der Rumpf wird vorwärts oder rückwärts gebogen, sowohl mit Hüftgriff als mit aufgestreckten Armen (s. Z. 17., B. a. b.), aus den Füßen in rechtwinkliger oder geschloßener Stellung; aus den Füßen zur Seite gestellt, oder aus geschloßenen Füßen mit einem Fuße vorwärts gestellt. Bewegungen des Rumpfes geschehen sehr langsam und die Arme werden unbeweglich, gemäß der Ausgangsstellung gehalten. Die höchste Biegung ist, wenn der Körper (nebst den Armen) in rechten Winkel zu den Beinen gekommen ist; wenn dagegen die Vorwärtsbiegung mit niedergeneigtem Kopfe gemacht wird, werden die Fingerspitzen zur Erde nieder gesenkt und das Gesicht nahe den Knieen (s. Z. 18., B. a. b.).

Wenn, bei Rückwärtsbiegung, der eine Fuß vorwärts gestellt ist (s. Z. 17. B. c), muß das hintere Knie etwas gebogen werden, und beide Kniee, wenn die Füße zur Seite gestellt wurden. Der Soldat geht darnach zur Ausgangsstellung ebenso langsam und gleichmäßig, wie die Biegung geschah, zurück.

§. 38. Seitenbiegungen des Rumpfes geschehen mit geschloßenen Füßen oder mit geschloßenen Füßen und einem Fuß vorwärts gestellt. Der Arm, welcher auf der Seite ist, wohin Biegung geschieht, muß der Außenseite des Schenkels folgen, so daß die Achseln ihre Stellung im Gliede (i ledet) nicht verlieren; die Kniee werden steif gehalten. Soll der Bewegung Kraft vermehrt werden, so muß der Arm aufwärts gestreckt oder der Fuß vorwärts gestellt werden, welcher nicht der Seite angehört, wohin Biegung gemacht werden soll. (s. Z. 19., B. a. b.)

§. 39. Der Rumpf wird nach rechts oder nach links gedreht aus geschloßenen Füßen, oder aus geschloßenen Füßen und einen Fuß vorwärts gestellt, ebenso aus den Füßen seitwärts gestellt. Diese Drehungen werden allemal mit Hüftgriff gemacht.

§. 40. Drehung und Biegung des Rumpfes können auch verbunden werden, wobei zuerst Drehung nach §. 39. und dann Biegung nach §. 37. bewerkstelligt wird. Hiebei werden die in genannten §. §. angegebenen Ausgangsstellungen angewendet und wird erinnert, daß die Biegung dann in der Richtung geschieht, welche der Körper vermittelst der Drehung erhalten hat.

Sprung.

§. 41. Sprung (språng) wird sowohl in Höhe, Weite (längd) oder Tiefe, ebenso in Weite und Höhe oder in Weite nnd Tiefe zugleich vollführt.

§. 42. Sprung wird gemacht mit a) Ansprung (satts), d. h. einer schnellen Sammlung gemeinsamer Kraft des Körpers in Rumpf und Beinen; b) Vorflug (förflyttning), d h. Vorschreiten (framskridande) des Körpers, mittelst des Schwunges (fart), welchen der Ansprung giebt, und c) Niedersprung, d.h. Niedersenken des Körpers gegen die Stelle, wo der Sprung aufhören soll.

§ 43. Der Ansprung wird entweder mit beiden Füßen zugleich (gleichfüßig, jemnfota), oder zuerst mit einem Fuße und gleich darauf mit dem andern gemacht. Das Vorschieben (förflyttningen) geschieht mit etwas vorgeneigtem Körper, gebogenen Knieen und geschloßenen Absätzen. Der Niedersprung geschieht stets gleichfüßig und mit lothrechtem Körper, gestreckten Risten, nebst gebogenen Knieen und freien (lediga) Hüften; je weiter oder tiefer ein Sprung ist, desto mehr müßen die Kniee gebogen werden, doch nicht mehr, als bis sie in rechten Winkel kommen.

§ 44. Um des Sprunges Kraft zu mehren, wird auch Anlauf angewendet, 5 höchstens 15 Ellen von der Stelle, wo der Ansatz genommen wird; der Anlauf wird mit etwas vorgeneigtem Körper und kurzen gesammelten Schritten gemacht, welche im Anfange langsamer sind, doch wird die Schnelligkeit gleichmäßig vermehrt, je näher der Soldat dem Ziele oder Male (målet) kommt, auf welches sein Auge stets gerichtet werden muß.

Anmk. Da leicht Unglücksfälle, wie Bruch, Verrenkungen u. s. w. bei'm Springen entstehen können, so muß der Soldat dieselben äußerst sorgsam machen und zuerst sich wohl in Aufsprung und Niedersprung üben.

§ 45. Die erste Uebung zu Aufsprung ist, daß der Soldat mit den Füßen im rechten Winkel sich zuerst auf Zehen hebt, darnach die Knice biegt und wieder ausstreckt, und zum Schluß sich wieder auf die Absätze nieder senkt (s. §§. 29. und 30.), mit dem Unterschiede daß dieß mit äußerster Schnelle und Schnellkraft im ganzen Körper bewerkstelligt wird.

§. 46. Auch muß der Soldat mit Gewehr in Hand springen lernen, a) über Gräben oder Deiche (diken), wobei das Gewehr beim unteren Bande (vid nedre bandet) gefaßt werden muß, beim Sprunge etwas vorwärts geführt und zur Seite zurück gezuckt wird, wenn Niedersprung geschieht; b) über Wälle oder steile Böschungen (branta sluttningar), wobei der Körper stark vorwärts geneigt werden muß und das Gewehr, bei'm unteren Bande gefaßt, mit fast gestrecktem Arme vorgeführt wird; die Schritte kurz und äußerst schnell, wenn die Absenkung (branten) stark ist; c) herab von Wällen oder steilen Böschungen, wobei das Gewehr rückwärts geführt wird, so daß die Hand auf des Hüftbeines hinterer Kante ruht; der Körper etwas rückwärts geneigt, die Schritte kurz und schnell, ganz im Verhältniß zur Absenkung oder zum Abhange (sluttningen.).

Viertes Kapitel

Kommandoworte, mit Hinweisung sowohl auf beigefügte Zeichnungen, als auf vorhergehende §§.

§. 47. Kommandowörter, welche wie gewöhnlich in Losungs- und Vollzugsworte (lystrings- och verkställighetsord) getheilt werden, bestimmen a) die Stellung, welche der Soldat einnehmen soll, ehe die Bewegung beginnt, d. h. die Ausgangsstellung; b) Richtung, Anfang und Schluß der Bewegung selbst. (s. weiter §. 7.)

Anmk. Wenn ein und dieselbe Bewegung wiederholt werden soll, so werden auch die Kommandowörter von Neuem wiederholt, welche dazu gehören. Soll dagegen eine andere Bewegung mit verschiedener Ausgangsstellung gemacht werden, so wird Stellung!, soll die Bewegung abgebrochen werden, Still! kommandiert.

§. 48. Wenn der Abstand geändert werden soll, so wird ganzer Abstand! Rechts (Links, nach der Mitte) richt' — euch! — Stellung! (s. Z. 2. nebst §. 10.) kommandiert.

§. 49. Wenn der Füße Stellung geändert werden soll, so wird entweder a) Füße — geschloßen! oder b) Rechten (Linken) Fuß vor (ganz vor) — gestellt! oder c) Füße zur Seite — gestellt! (s. Z. 1. 2. und 3.) kommandiert. Wenn die Füße die Ausgangsstellung wieder einnehmen sollen, so wird entweder a) Füße — geschloßen!*) oder b) rechter (linker) Fuß zurück — gestellt! oder c) Füße zusammen — gestellt! oder d) Stellung! kommandiert

Anmk. Die Bewegungen b. und c. werden sowohl aus der Grundstellung als aus Füße — geschloßen! gemacht.

§. 50. Wenn Umwechsel (ombyte) mit den Füßen geschehen soll, wird kommandiert: Füße 'n Wechsel — gestellt! 2 Tempo's.

*) Es steht ut, soll aber wohl slut heißen.

Anmk. Fehler bei Rückungen der Füße sind, daß sie a) gegen den Boden schleppen oder b) den rechten Winkel verlieren, wenn sie rechtwinklig werden sollen, oder c) nicht die gerade (räta) Linie einnehmen, wenn sie aus geschloßener Stellung bei einander vorbei gesetzt werden.

§. 51. Soll der Soldat Stellung einnehmen, nach §. 17., so wird Hüften — griff! und zur Wiedereinnahme der Grundstellung Stellung! kommandiert.

§. 52. Bei der ersten Armbewegung (s § 26. und Z. 6.) wird kommandiert Arme aufwärts — gebogen! 1 Tempo; und wenn die Grundstellung wieder eingenommen werden soll, Arme nieder — gestreckt! oder Stellung!

§. 53. Von Arme aufwärts — gebogen! gehen verschiedene Streckungen der Arme aus und dazu wird kommandiert Arme auf-, (vor-, rück-, aus-) wärts — gestreckt! Um Grundstellung wieder einzunehmen, wird kommandiert Arme nieder — gestreckt! oder Stellung! Wenn aber die Arme von wagerechter Stellung ausgeführt werden sollen, wird zuerst kommandiert Arme vor — gebogen! und dann auswärts — gestreckt! (s. Z. 6. 7. u. 9.)

§. 54. Sollen die Arme wechselweise in verschiedenen Richtungen gestreckt werden, so wird um Ausgangsstellung einzunehmen, kommandiert Rechter Arm auf-, (aus-, vor-) wärts — Linker Arm vor- (auf-, aus-) wärts — gestreckt! und für den Wechsel selbst wird kommandiert Arme wechselweise — gestreckt! 2 Tempo's (s. § 22. und 27) Stellung!

§. 55. Zum Schlag (Hieb) mit den Händen wird kommandiert bei vor- (aus-) wärts gestreckten Armen: a) Hände ein (aus-) wärts — Schlag! — Stellung! oder b) Hände ein (aus)! niederwärts — Schlag! — Stellung! oder c) aus einen Arm vor-, den andern auswärts gestreckt: Rechter (Linker) Arm ein (aus-) wärts — Linker (Rechter) Arm aus (ein-) wärts — Schlag! — Stellung! Arme wechselnd — Schlag! (s. §. 28. und Z. 6.)

Anmk. 1. Diese Bewegungen müßen fleißig von Kavalleristen geübt und dann mit Drehung im Rumpfe, aus Füße geschloßen und zur Seite gestellt, verbunden werden.

Anmk. 2. Die Fehler, welche der Soldat bei Armbewegungen sehr gewöhnlich begeht, sind: daß der Körper nicht unbeweglich gehalten wird, sondern zu der Richtung überneigt, wohin die Bewegung geschieht; daß die Achseln nicht genug zurück und niedergezogen gehalten werden; daß die Ellenbogen nicht dicht an den Leib geschloßen werden, wenn solches erfordert wird, oder bei Aufwärtsstreckung nicht ihre lothrechte Stellung an den Ohren hin beibehalten; daß die Hände zu weit getrennt werden und die Finger, besonders der Daumen auseinander sperren, statt geschloßen zu sein; ebenso daß der Oberarm beim Schlage mit den Händen unfest (ostadig) ist.

§. 56. Zu den in §. 29. beschriebenen Beinbewegungen wird zuerst die Ausgangsstellung und dann Auf Zehen — gehoben! Nieder — gesenkt! kommandiert.

§ 57 Wenn der Soldat beide Kniee beugen soll, wird zuerst die Ausgangsstellung mit den Armen, und darnach Auf Zehen — gehoben! die Kniee gebogen! Aufwärts — gestreckt! Stellung! (s. Z. 10., nebst §. 30) kommandiert.

Anmk. Fehler: daß der Soldat nicht gleichmäßige Spannung (spänning) in Beinen, Rumpf, Hals und Armen hat; daß die Absätze zu sehr gesenkt und die Kniee zu wenig ausgebogen sind; ferner daß das Knie vorgeschoben oder zurück gesetzt wird, so daß der Körper vorneigt.

§. 58. Soll Biegung auf dem einen oder dem anderen Beine geschehen, so wird dieß mit Hüftgriff gemacht und einer von beiden Füßen vorwärts oder ganz vorwärts gestellt, worauf kommandiert wird Rechtes (Linkes) Knie — gebogen! Aufwärts — gestreckt! Stellung! — (s. § 31.)

Anmk. Um den Körper noch mehr im Gleichgewicht zu üben, geschieht dieselbe Bewegung von geschloßenen Füßen aus, mit einem Fuße ganz vorgestellt.

Fehler sind bei Biegung des vorderen Kniees, daß sein Absatz nicht genug gehoben und das Knie nicht in gleicher Richtung wie der Fuß gehalten wird; daß die hintere Seite nicht in Linie (i linie) mit dem hinteren Beine gehalten wird; ferner daß das hintere Knie gekrümmt oder sein Absatz vom Boden gelüftet wird, so daß der Körper nicht genug über das vordere Knie neigt Fehler bei Biegung des hinteren Kniees sind: daß das hintere Knie nicht genug ausgeführt wird; daß der Körper nicht senkrecht über dem hinteren Beine ist und daß das vordere Knie zu sehr ausgestreckt wird.

§. 59. Wenn das eine Knie nach §. 32. aufgelüftet werden soll, wird es aus Hüftgriff gemacht, wonach kommandiert wird Rechtes (linkes) Knie aufwärts gebogen! (s. Z. 16.). Wenn das andere Bein die Bewegung machen soll, wird Füße in Wechsel — gestellt! und wenn die Bewegung aufhören soll, Fuß nieder — gestellt! oder Stellung! kommandiert.

§ 60. Ausführung des Kniees nach der Seite (s. §. 32.,) geschieht mit Hüftgriff aus Rechtes (linkes) Knie auswärts — gebogen! und wird kommandiert Knie auswärts — geführt! Knie vorwärts — geführt! Stellung!

Anmk. Fehler: daß der Körper entweder nach hinten oder auf die Seite neigt, auf deren Beine der Soldat steht, oder daß genanntes Bein gebogen oder daß das aufgebogene Knie unter seinen bestimmten Winkel gesenkt, oder daß sein Rist nicht gestreckt wird (s. §. 32.).

§. 61. Soll das Knie rückwärts gestreckt werden, so wird es auch mit Hüftgriff und aufwärts gebogenem Knie gemacht, auf die Kommandoworte Knie rückwärts — gestreckt! Knie aufwärts — gebogen! Stellung! (s. Z. 9. nebst §. 32)

Anmk. Fehler: wenn der Soldat beim Hüftgriff nicht stark genug den Daumengriff (tumgreppet) drückt; wenn das zurückgeführte Knie gekrümmt wird, um den Fuß höher hinauf zu bringen, oder Körper und Knie vorschieben und das stehende Bein gebogen wird oder der Körper wackelt.

§. 62. Zu Biegungen des Kopfes wird kommandiert Kopf vor- (rück-) wärts oder Kopf nach rechts (links) — gebogen! ferner darnach: Aufwärts gestreckt! Zu Drehungen des Kopfes wird kommandiert Kopf nach rechts (links) — gedreht! Vorwärts — gedreht! (s. §. 35.)

Anmk. Diese Bewegungen werden nach § 34. zusammengesetzt und Fehler dabei sind, wenn der Soldat nicht Rumpf und Achseln still hält; wenn die Bewegung nicht langsam genug geschieht, oder die Drehung aufhört, ehe das Auge in gerade Linie mit dem entsprechenden Achselgliede gekommen ist.

§. 63. Bei Biegung des Rumpfes, nachdem Ausgangsstellung eingenommen ist, nach § 37. und 38. wird Rückwärts (vorwärts, nach rechts, nach links, — gebogen! Aufwärts — gestreckt! Stellung! (s. Z. 17., 18. und 19.) kommandiert. Bei Drehung des Rumpfes, nachdem Ausgangsstellung eingenommen ist, wird kommandiert. Nach rechts (links) gedreht! Vorwärts gedreht! Stellung!

Anmk. Wenn Stellung der Arme oder Füße mit Biegung oder Drehun des Rumpfes abwechseln soll, werden zuerst die Kommandoworte gebraucht, welche diese Aenderungen andeuten und welche in §. 52. und 53. zu finden sind.

Soll Vorwärtsbiegung mit nieder geneigtem Kopfe gemacht werden, wird Kopf nieder! Vorwärts — gebogen! kommandiert.

§. 64. Soll Drehung des Rumpfes mit Biegung verbunden worden, so wird zuerst die Ausgangsstellung kommandiert, von welcher aus die Bewegung geschehen soll (s. § 40.), und dann kommandiert Nach rechts (links) — gedreht! Rück- (Vor-) wärts gebogen! Aufwärts — gestreckt! Vorwärts — gedreht! Stellung!

Anmk. Die gewöhnlichsten Fehler bei Bewegungen des Rumpfes sind; daß der Kopf nicht des Rumpfes Stellung nachfolgt; daß das Knie, nach dem zu die Seitbiegung geschieht, nicht gestreckt gehalten wird oder daß der Fuß auf der entgegengesetzten Seite vom Boden gelüftet wird; daß die Hand auf der Biegungsseite nicht dem Schenkel folgt, so wie daß die Achseln zum Halse aufwärts gehoben oder die Schultern hinausgeschoben werden.

Zweite Abtheilung.

Bajonetfechten.

Erstes Kapitel.

Allgemeiner Begriff vom Bajonetkampfe.

§. 1. Bajonetkampf (bajonettstrid) kommt sowohl bei'm Anfall in Masse als in aufgelöster Ordnung (stridd ordning, zerstreueten Gefecht) oder bei einzelnen Zusammentreffen mit einem feindlichen Vorposten (Vedett) Blänker ꝛc. vor.

§. 2. Der Soldat muß hiebei mit dem Bajonet a) den Feind zu erlegen oder zu verjagen, b) sich selbst und, wenn es möglich ist, auch seinen Kameraden zu vertheidigen suchen.

§. 3. Zu diesem Ende muß der Soldat bei'm Bajonetfechten Körper und Waffe richtig führen lernen, da die Waffe nur mittelst des Körpers geführt und dieser nur durch die Waffe geschützt wird.

§. 4. Die richtigste Stellung des Körpers ist a) die, welche dem Soldaten die größte Schnelligkeit, Sicherheit und Ausdauer giebt, sich mit Waffe und Gepäck, sowohl auf unebenem als ebenem Boden, bei geringerem oder größerem Spielraume, zu bewegen giebt; b) die, wobei der Soldat den kleinsten Theil des Körpers dem Feinde zuwendet, so daß er von seiner Waffe bedeckt wird und des Feindes Stöße oder Hiebe am leichtesten abgelenkt (afböjes) werden oder von selbst verfehlen.

§. 5. Die richtigste Stellung in der Waffe ist, a) wenn sie so wenig als möglich den Soldaten ermüdet; b) wenn sie allezeit zunächst vor dem Soldaten liegt, um sowohl seinen Feind anzugreifen, als sich selbst zu vertheidigen; c) wenn Lauf oder Rohr und Schloß am Gewehr des Soldaten stets vor des Feindes Angriffe geschützt sind.

§. 6. Demgemäß muß der Soldat, wenn er seine Waffe recht führen soll, sowohl mit dieser als mit seinem Körper eine gewisse Stellung einnehmen, welche die in §§. 4. und 5. bestimmte Bedingung erfüllt. Diese Stellung heißt Schirm (gard, d. h. Bedeckung) und alle Bewegungen des Soldaten mit Körper und Waffe müßen davon ausgehen.

§. 7. Der Soldat soll nicht nur seinen Feind angreifen (angripa), sondern auch dessen Angriff geschickt ableiten (afleda). Das Erstere geschieht mit der Bajonetspitze und heißt Stoß*), das Letztere geschieht mit dem Gewehr und heißt Abbiegung (afböjning).

§. 8. Der Soldat muß seinem Feinde so nahe zu kommen suchen, daß seine Stöße volle Wirkung haben, doch muß er dabei im Gedränge seine Waffe frei bewegen zu können suchen. Dieß wird durch Marsch vor- oder rückwärts bewerkstelligt.

Zweites Kapitel.

Von Stellungen und Bewegungen mit dem Körper.

Schirmstellung (Gardställning).

§. 9. Wenn der Soldat in Schirmstellung das Gewehr rechts an sich trägt, muß linker Fuß, Hüfte und Achsel gegen den Feind gewendet werden und dieß heißt rechter Schirm (höger gard). Wird das Gewehr links genommen, so muß rechter Fuß, Hüfte und Achsel gegen jenen gewendet werden, und dieß heißt linker Schirm (venster gard).

§. 10. In Schirmstellung muß der Abstand zwischen des Soldaten Füßen der Breite der Achseln gleich sein, welche gewöhnlicher Weise 2 Mal die Fußlänge beträgt. Ferse muß gerade vor Ferse gehalten werden, doch so daß die Füße stets im rechten Winkel sind, d. h daß des einen Fußes Zehen gerade gegen den Feind gestellt werden und dieser wird vorderer Fuß genannt. Der andere Fuß wird quer rückwärts, auf vorgenannten Abstand gestellt und hinterer Fuß genannt.

§. 11. Die Kniee müßen immer wohl gebogen werden, doch so daß das hintere Knie doppelt so stark gebogen ist als das vordere, so daß der Soldat, ohne zu wackeln, mit dem Körper stets den vorderen Fuß ein Paar Zoll frei von der Erde lüften und dabei Appell, d. h. einen oder zwei kurze Schlagtritte (slag) machen kann. Das rechte Knie wird stets rechts auswärts geführt, das linke links auswärts, ohne daß die Füße aus der Stellung gedreht werden, welche sie nach dem vorhergehenden §. haben müßen. Der Brust ganze Breite wird dem Feinde nicht zugewendet; vom Rumpfe wird nur die eine Seite ihm zugewendet, die andere bleibt fortgedreht; das Körpergewicht auf dem hinteren Beine; die Achseln gesenkt und wohl zurückgezogen, so daß die Brust sich vorwärts wölbt, Kopf und Hals lothrecht mit dem Rumpfe; sie dürfen nicht vorwärts, rückwärts oder nach irgend einer Seite hinneigen. Das Gesicht ganz dem Feinde zugewendet und die Augen gerade aus sehend; die Aufmerksamkeit auf des Feindes Augen und Bewegungen gerichtet.

§. 12. Um diese Stellung einzunehmen, wird zuerst halb Rechtsum gemacht, nach dem Exercier-Reglement, mit dem Unterschiede daß der Kopf nach vorn (mot fronten) beibehalten wird, wonach, unterdeß eine unbedeutende Drehung auf des hinteren Fußes Absatze gemacht wird, der andere Fuß vorgestellt wird,

---

*) Der Gewehrkolben muß niemals zum Schlage gebraucht werden, wohl aber zum Stoße. Doch gehört dieß nicht zu den Bewegungen, welche hier beschrieben werden sollen.

nach dem Abstande, welcher in §. 10. bestimmt wird; die Kniee werden gebogen und das Körpergewicht auf das hintere Bein übertragen, nach §. 11.

Des Soldaten Abstand vom Feinde hängt vom Gewehr und vom Spielraume ab. Wenn der Soldat aus gewöhnlicher Schirmstellung mit vorgestrecktem Gewehr, ohne vorrücken zu müßen, seinen Feind in die Brust stoßen kann, so heißt dieß ganzer Gewehrabstand und wird derselbe gewöhnlich eingehalten, wenn beider Gewehre einander beim Bajonetwinkel kreuzen. Verkürzter Gewehrabstand wird es dagegen genannt, wenn der Soldat dem Feinde so nahe ist, daß er sein Gewehr nicht in seiner ganzen Länge gebrauchen kann. Bewegungen auf kürzeren Gewehrabstand kommen in diesem Buche nicht vor.

Marsch.

§. 13. Des Soldaten Abstand vom Feinde wird durch Marsch vorwärts oder rückwärts entweder in einem oder zwei Tempo's verändert. Das erstere heißt Halbmarsch (halfmarsch), wobei nur ein Fuß gerückt wird. Das letztere heißt Ganzmarsch (helmarsch), (d. h. 2 Halbmarsch auf einander folgend); wobei zuerst der eine und dann der andere Fuß gerückt wird; in beiden Fällen aber verbleiben Kopf und Rumpf wie in der Schirmstellung (s. §. 11.), ungeachtet das Körpergewicht von dem einen Beine auf das andere übergerückt wird.

§. 14. Im Halbmarsch vorwärts, von der Schirmstellung aus, bleibt der vordere Fuß stillstehend gerade gegen den Feind und nimmt das Körpergewicht auf, der hintere wird 3 Zoll von der Innenseite des stillstehenden Fußes und ungefähr 6 Zoll vorbei gerückt und in halbrechten Winkel gegen denselben. Die Kniee beinahe gestreckt. Im Halbmarsch rückwärts von der Schirmstellung aus wird dagegen der vordere Fuß mit genanntem Abstande zurück gerückt und in halbrechten Winkel gegen den stillstehenden.

§. 15. Um aus Halbmarsch vorwärts in die Schirmstellung zurückzugehen, wird der vorwärts gestellte Fuß wieder zurückgerückt. Aus Halbmarsch rückwärts wird der rückwärts gestellte Fuß wieder vorwärts auf seine frühere Stelle gerückt und muß genau darauf geachtet werden, daß, wenn der Fuß niedergesetzt wird, die Kniee gebogen werden nach §. 11.

§. 16. Bei Ganzmarsch vor- (rück) wärts ist erstes Tempo gleich Halbmarsch vor- (rück-) wärts; mit dem zweiten Tempo wird Schirmstellung vor- oder rückwärts nach §. 11 eingenommen.

§. 17. Soll Schirmstellung nach der entgegengesetzten Seite verändert werden, so geschieht das a) vorwärts, indem der hintere Fuß nahe vorbei und 2 Fußlängen vom vorderen gerückt wird, auf dessen Absatze $\frac{1}{4}$ Kreißdrehung auswärts gemacht wird; b) rückwärts, indem der vordere Fuß nahe vorbei und 2 Fußlängen hinter den andern Fuß geführt wird, auf dessen Absatze $\frac{1}{4}$ Kreißdrehung einwärts gemacht wird.

§. 18. Schirmstellung wird auch durch Umwechsel (ombyte) von vorn (af front) mittelst $\frac{1}{4}$ Kreißdrehung auf beiden Absätzen nach rechts vom rechten Schirm und nach links vom linken Schirm verändert.

§. 19. Der Arme Stellung ist, wie die der Beine, verschieden. Der vordere Oberarm ist stets dicht an den Leib geschloßen bei Schirmstellung, Abbiegungen und Schirmwechseln (gardombyten). Der hintere Oberarm ist es auch bei'm Hochstoß (hög stöt), wird aber vom Körper abgeführt bei'm Tiefstoß (låg stöd) und in tiefer Abbiegung. Bei Vorführung des Gewehres zum Stoß muß der vordere Ellenbogen nicht mehr ausgestreckt werden, als daß er seine natürliche Biegung hat, wie wenn er zur Seiten frei nieder hängt; der hintere Ellenbogen ist, bei Vorführung des Gewehres zum Stoße, stets im rechten Winkel.

§. 20. Die Stellung der Hände ist ebenfalls verschieden. Die vordere Hand, welche das Gewehr trägt und Traghand (bärhand) genannt wird, hat stets ihre Nägel aufwärts gewendet, auf der Seite des Gewehres, welche nicht gegen des Soldaten Körper liegt (äußere Seite). Die hin-

tere Hand, welche des Gewehres Bewegungen lenkt (styr) und deshalb Lenkhand (styrhand) genannt wird, ändert ihre Lage nach den Bewegungen, welche mit der Waffe ausgeführt werden sollen, darf aber in den Bewegungen, welche in diesem Buche zur Beschreibung kommen, nie höher als bis zur Achsel geführt werden. Ihre Stellung ist entweder mit den Fingerspitzen aufwärts gewendet auf der Seite des Gewehres, welche bei der Hüfte liegt (innere Seite), oder auch werden ihre Nägel niederwärts gewendet und die Knöchel wagerecht aufwärts. Wie die Traghand und Lenkhand ihre Fingerspitzen einander entgegengesetzt werden, so sind auch ihre Handgelenke in ihren Biegungen entgegengesetzt, d. h. wenn das der Traghand zurückgebogen ist, ist das der Steuerhand gestreckt und umgekehrt.

Drittes Kapitel.

Von Stellungen und Bewegungen mit dem Gewehr.

---

§. 21. Alle Bewegungen mit dem Gewehre müßen gleichzeitig (im selben Tempo) mit denen des Körpers geschehen, wenn das Gewehr zu Stoß oder Abbiegung gebraucht wird, entweder auf der Stelle oder während Marsches, vorwärts oder zurück; und wenn die Hand bloß ein Tempo zu machen hat, die Füße aber zwei, so müßen allezeit der Hand Bewegungen mit des Fußes letztem Tempo zusammentreffen; haben die Füße dagegen ein und die Hände zwei Tempo, so muß das der Füße mit dem letzten Tempo der Hände zutreffen.

§. 22. Das Gewehr ruht allezeit frei (ledigt) in der vorderen Hand (der Traghand), welche dasselbe bei'm Unterringe (nedra bandet) trägt. Die hintere Hand (die Lenkhand) lenkt alle Bewegnngen des Gewehres (s. §. 20.); beide Hände aber führen das Gewehr gleichzeitig (på samma gång) gerade gegen des Feindes Brust, wenn Stoß, und auswärts zur Seite, wenn Abbiegung gemacht wird.

§. 23. Der Traghand Finger und Daumen werden um den Gewehrlauf (gevärspipan) geschloßen, doch so daß das Gewehr frei (ledigt) in der Hand mit dem Laufe ein- oder auswärts gedreht werden kann. Der Lenkhand Finger dagegen umfaßen fest (stadigt) die Runde vom Schaft (det runda af stocken) d. i. den Kolbenhals. Beider Handgelenke müßen biegsam sein.

§. 24. Des Gewehres Lage ist entweder sich neigend (sluttande) oder wagerecht. Das Erstere gehört der Schirmstellung und den Abbiegungen zu; das Letztere den Stößen. Bei der größten Neigung (sluttningen) niederwärts ist die Spitze in der Höhe von des Feindes Hüfte; bei der größten Neigung aufwärts in der Höhe von seinem Auge; im ersteren Falle ist der Kolben in der Höhe der eigenen Achsel und im letzteren Falle unterhalb der Hüfte. Höher oder niedriger darf Spitze oder Kolben gegen einen Feind zu Fuße, welcher auf ganzem Gewehrabstand in gleicher Höhe mit dem Soldaten steht, nie geführt werden.

Anmk. Hievon ist ausgenommen, wenn Schirmstellung umgewechselt wird oder wenn der Soldat das Gewehrruhen (hvila gevär) soll. Der Kolben im ersteren Falle und die Spitze im letzteren wird tiefer nieder gesenkt, doch

gehören diese beiden Stellungen nicht zu einem eigentlich bestimmten Angriffe, noch Vertheidigung.

§. 25. Der Gewehrlauf wird entweder aufwärts (bei Schirmstellung und Hochstoß) oder einwärts gegen des Soldaten Körper (bei Abbiegung und Tiefstoß) gewendet.

§. 26. Der Soldat hat, wenn er das Gewehr zum Bajonetfechten zu gebrauchen anfängt, drei verschiedene Handgriffe zu lernen:

a) dessen richtiges Schwergewicht in der Traghand abzuwägen, so daß es von der hinteren Hand gerückt wird, bis es die aufwärts geneigte Stellung erhält, wovon in §. 24. gesprochen worden ist. Nachdem die Lenkhand wieder den Kolben gefaßt hat, welche an der Hüfte geschloßen gehalten wird, so daß der Daumen den dritten Zoll unterhalb der Kante des vorderen Hüftbeines berührt, hat das Gewehr die Stellung eingenommen, welche Schirm (gard) genannt wird;

b) mit der Lenkhand den Gewehrlauf einwärts und auswärts und wieder aufwärts zu drehen, ohne daß eine der Hände Griff (fattning) oder Höhe ändert;

c) mittelst der Lenkhand Erhöhung und Senkung den Gewehrkolben zu schnellen (bryta, brechen) und zwar aufwärts, so daß der Ellenbogen in die Höhe der Achsel kommt, oder niederwärts, so daß der Ellenbogen fast gerade wird, Alles ohne des vorderen Ellenbogens Winkel oder des Gewehrlaufes Stellung aufwärts zu verändern.

Stöße.

§. 27. Stöße sind hohe (höga) oder tiefe (låga) und geschehen mit der gerade gegen den Theil der Brust vorgestreckten Bajonetspitze, welchen der Feind vorwärts wendet.

§. 28. Bei Hochstoß

a) hält die Steuerhand ihren Daumen auf- und den kleinen Finger niederwärts, dabei in der Höhe der Brustwarze;

b) ist der hintere Ellenbogen dicht an den Körper geschloßen und der Unterarm, an den Kolben geschloßen, drückt das Gewehr an den Körper.

Bei Tiefstoß

a) wird die Lenkhand so gehalten, daß ihre Außenseite in wagerechter Stellung aufwärts gewendet, dabei in der Höhe der Achseln ist;

b) ist der hintere Ellenbogen auswärts gelüftet, zugleich in der Höhe der Achsel, und der Unterarm bedeckt den Gewehrkolben.

Beide Arme strecken den Stoß im 1. Tempo vor, der hintere Ellenbogen verbleibt in rechtem Winkel und der vordere bloß so weit ausgestreckt, wie wenn er zur Seiten frei niederhängt (s. §. 19.).

Abbiegungen.

§. 29. Abbiegungen sind auch hohe und tiefe. Sie werden zu Seite geführt mittelst Drehung des Gewehres, so daß der Ladestock gegen des Feindes Waffe anliegt.

§. 30. Sowohl bei Hoch- als Tiefabbiegung werden beide Hände nach der Außenseite des Körpers geführt und der Lenkhand Nägel werden niederwärts gedreht. Das Gewehr wird in der vorderen Hand gedreht.

§ 31. Bei Hochabbiegung

a) ist die Bajonetspitze gegen den Feindes linkes Auge und die Lenkhand in der Höhe des Hüftgelenkes, wie in der Schirmstellung;

b) wird die Abbiegung gerade auswärts gemacht, mittelst Drückens des Ladestockes gegen des Feindes Waffe; das vordere Handgelenk verbleibt ganz gestreckt; das hintere dagegen ist stark zurückgebogen.

Bei Tiefabbiegung

a) ist die Bajonetspitze in der Höhe von des Feindes Hüfte und die Lenkhand in der Höhe der Achselbiegung (axelvecket);
b) wird die Abbiegung bogenförmig gemacht, so daß das Bajonet und der obere Gewehrring (gevärsbandet) über des Feindes Waffe geschwungen wird und dieselbe kreuzt, um sie aufzufangen und nach der entgegengesetzten Seite zu führen.

§. 32. Wenn der Soldat bloß einen einzigen Stoß oder Abbiegung macht, so wird dieß einfache Bewegung genannt; wenn er dagegen zwei oder mehrere verschiedene einfache Bewegungen macht, ohne Schirmstellung zwischen ihnen einzunehmen, so werden sie zusammengesetzte Bewegungen genannt.

§. 33. Wie beide Arme in einem Tempo das Gewehr vorwärts zu Stoß oder seitwärts *) zu Abbiegung reißen, so rücken sie es auch in einem Tempo zurück in Schirmstellung. Dieß Tempo muß sofort nach allen einfachen Stößen oder Abbiegungen geschehen; bei zusammengesetzten Stößen dagegen, wo des Gewehres Rückführung in Schirmstellung zwischen den verschiedenen Bewegungen nicht in Frage kommt, wird das Gewehr nach jeder Bewegung sofort in die Stellung gebracht, welche zum bezweckten Stoße oder zur Abbiegung gehört, die in folgenden Tempo's vollendet wird.

Schirmwechsel.

§ 34. Schirmwechsel (gardombyte) vorwärts oder rückwärts wird in 2 Tempo's gemacht, so daß im ersten Tempo die hintere Hand, unterdeß sie um die Rundung des Schaftes (den Kolbenhals) gleitet, den Gewehrskolben niederdrückt (nedbryter) und sie auf die entgegengesetzte Seite des Körpers überführt, wo das Gewehr in gleicher Neigung wie in gewöhnlichem Schirme (gard) vom vorderen Unterarm gegen die Hüfte gedrückt wird; während des wird Umwechsel vorwärts oder zurück mit den Füßen vollführt, nach §. 17. Im zweiten Tempo werden beide Ellenbogen an den Körper gebracht, unterdeß die Hände umwechseln und mit rascher Faßung Schirmstellung einnehmen, wodurch die, welche zuvor Traghand war, nun Lenkhand wird und umgekehrt.

§. 35. Schirmwechsel, verbunden mit Wendung (vändning) wird ebenso in 2 Tempo's bewirkt, so zwar daß im ersten Tempo Wendung auf beiden Absätzen gemacht, nach §. 18., und der Kolben von der hinteren Hand niedergedrückt wird, so daß das Gewehr durch diese Niederdrückung und Wendung auf den Absätzen nach der entgegengesetzten Seite des Körpers in dieselbe Stellung kommt, welche der vorhergehende §. bestimmt; im zweiten Tempo werden die Hände umgewechselt, nach demselben §.

§. 36. Wenn der Soldat, um bei'm Bajonetfechten zu ruhen, die Spitze gegen den Boden senken soll, so muß diese Niedersenkung langsam geschehen. Dieß wird das Gewehr ruhen genannt. Und muß der Soldat hiebei seine Kniee aufrichten und das Gewehr in einer der beiden Hände halten, doch ohne sich im Mindesten gegen dasselbe zu stützen. Wenn die Schirmstellung wieder eingenommen werden soll, so werden die Kniee gebogen und beide Hände faßen das Gewehr, um es im zweiten Tempo wieder in Schirmstellung aufwärts zu führen.

---

*) Es steht bloß at i dan.

Viertes Kapitel.

Kommandowörter, mit Hinweisung sowohl auf beigefügte Zeichnungen als auf vorangehende §§.

§. 37. Wenn der Soldat Schirmstellung ohne Gewehr einnehmen soll, so wird kommandiert: Zur Schirmstellung! Halb rechts (links) um!! (1 Tempo) Linken (rechten) Fuß vorwärts — gestellt!

Anmk. Fehler: daß der Soldat bei der Wendung a) nicht das Gesicht ganz nach vorn gewendet behält; b) bei Vorrückung des Fußes die Füße nicht in rechten Winkel stellt; sodann c) das Körpergewicht nicht auf das hintere Bein fallen läßt.

§. 38 Wenn der Soldat sich seinem Gegner nähern oder sich von ihm entfernen soll, wird kommandiert: Halb vor- (rück-) wärts — Marsch! 1 Tempo (s. Zeichn. 4., nebst §§. 14 und 15), oder Ganz vor- (rück-) wärts — Marsch! 2 Tempo's (s. §. 16.)

Anmk. Gewöhnliche Fehler bei Marsch sind: a) daß die hintere Hüfte, Achsel und Seite nach vorn gedreht wird; (framvridas); b) daß die Schultern hinaufgezogen werden; c) daß die Füße einander kreuzen; d) daß die Kniee steif, oder einwärts gebogen sind; e) daß die Füße nicht ihre bestimmten Winkel zu einander behalten; so wie f) daß das Körpergewicht nicht auf dem hinteren Beine ruht.

§. 39. Zum Wechsel der Schirmstellung ohne Gewehr wird kommandiert: Vor- (rück-) wärts — gewechselt — Marsch! 1 Tempo.

§. 40. Soll mit Wechsel der Schirmstellung die Front verändert werden, so wird kommandiert: Rechts (Links) um-Wendung gestellt! 1 Tempo; s. § 35.

§. 41. Um den Soldaten daran zu gewöhnen, daß er das Körpergewicht auf dem hinteren Beine halte, wird kommandiert: Eins! (zwei) — Appell!! (s. §. 11.)

§. 42. Soll der Soldat in aufrechte Stellung mit vereinten Absätzen zurückgehen, so wird kommandiert: Richtet euch — auf!

§. 43. Bei Bajonetexercitien mit Gewehr ist allezeit Gewehr das Ausführungs- oder Vollzugswort. Aufstellung geschieht nach dem Exercier-Reglement und ehe Schirmstellung eingenommen wird, wird Zum Anfall's Gewehr! gemacht, worauf Schirm — Gewehr! 1 Tempo kommandiert wird. (Sieh Z. 1. und beachte, was in §§. 9 10. 11. und 12. vorgeschrieben ist.)

Anmk. Die Fehler, welche der Soldat hiebei gewöhnlich macht, sind: a) daß der vordere Fuß nicht gerade gegen den Feind gestellt wird; b) daß die Füße nicht genug getrennt werden; c) daß der Körper nicht lothrecht gehalten wird, wenn das Körpergewicht auf das hintere Bein gerückt wird; d) daß die hintere Achsel vorwärts gedreht wird; e) daß der Hals steif oder das Gesicht nicht völlig gegen den Feind gewendet ist; f) daß die Bajonetspitze nicht auf des Feindes Augen gerichtet wird oder daß die Traghand das Gewehr zu fest umschließt; und g) daß der vordere Ellenbogen nicht genug vorgeführt ist, so daß er sicher Stütze gegen die Hüften nehmen kann; im Uebrigen s. Anmk. zu §. 37.

§. 44. Um zu sehen, ob das Gewehr frei in der Traghand liegt, und die Lenkhand an richtige und rasche Drehung desselben zu gewöhnen, wird kommandiert Ein- (Aus-) wärts gedreht — 's Gewehr! 1 Tempo (s. § 26. b.).

§. 45. Um den Soldaten in Verrückung seines Gewehres von der einen zur anderen Seite von des Feindes Waffe zu üben, wird kommandiert: Kolben auf- (nieder-) wärts — Gewehr! 1. Tempo: s. den Schluß von §. 26.

Anmk. Fehler: daß der Traghand Finger zu sehr geöffnet werden oder daß die Handgelenke zu steif sind.

§. 46. Soll Hochstoß geführt werden, so wird kommandiert: Hoch-Stoß — Gewehr! 1 Tempo. Sieh. Z. 3. und §. 28.

Anmk. Fehler: a) daß beide Hände nicht in einem Augenblicke und in gleicher Richtung das Gewehr gegen des Feindes Brust vorstrecken; b) daß der Traghand Ellenbogen zu stark ausgestreckt wird und daher ihre Finger sich öffnen; c) daß der Körper nicht auf dem hinteren Beine ruht, so wie daß Kopf und Achseln vor oder zur Seite neigen.

§. 47. Zum Tiefstoß wird kommandiert: Tief-Stoß — Gewehr! 1 Tempo. Sieh Z. 4. und §. 28.

Anmk. Fehler: a) daß Lenkhand und ihr Ellenbogen nieder oder höher als die Achsel gehalten wird; b) daß der Gewehrlauf nicht völlig einwärts gedreht ist; c) daß der Kolben nicht gleichmäßig unter der Innenseite des hinteren Armes gestützt ist, sondern daß das Gewehr aus derselben geschwungen wird, wodurch die Stoßkraft sich vermindert.

§ 48. Soll Hohe Abbiegung ausgeführt werden, so wird kommandiert: Hohe Abbiegung — Gewehr! 1 Tempo; s. Z. 5. nebst §§. 29. 30. und 31.

Anmk. Fehler: a) daß der hintere Oberarm nicht dicht am Körper gehalten wird und der vordere Ellenbogen nicht Stütz gegen denselben hat; b) daß das hintere Handgelenk zu steif ist und der Gewehrlauf somit nicht völlig einwärts zu des Soldaten Körper gedreht wird; c) daß der Kolben während der Drehung niedergedrückt wird, so daß die Spitze nicht gegen des Feindes Augen gerichtet ist.

§. 49. Zur tiefen Abbiegung wird kommandiert: Tiefe Abbiegung — Gewehr! 1 Tempo (s. Z. 6. nebst §§. 30. und 31.).

Anmk. Fehler: a) daß beide Handgelenke nicht beweglich genug sind und daß die bogenförmige Bewegung, welche des Soldaten Gewehr über das des Feindes machen muß, entweder zu groß oder zu klein wird, um dasselbe schnell aufzufangen und abzuführen. Weiteres s. die Anmk. zu §. 47.

§. 50. Wird Marsch mit Stoß verbunden, so wird kommandiert: Halb vor- (rück-) wärts! Hoch (Tief-) Stoß — Gewehr! 1 Tempo (s. Z. 4. nebst §. 14.) oder Ganz vor (rück-) wärts! Hoch (Tief-) Stoß — Gewehr! 2 Tempo.

Anmk. Fehler: daß der Füße und des Gewehres Bewegungen bei Halbmarsch nicht in Einem und demselben Tempo geschehen und daß bei Ganzmarsch der Stoß nicht mit des Fußes letztem Tempo gemacht wird. Weiteres s. bei §§. 46. und 47.

§. 51. Wird Marsch mit Abbiegung verbunden, so wird kommandiert Halb rück- (vor-) wärts! Hohe (Tiefe) Abbiegung — Gewehr! 1 Tempo oder: Ganz rück- (vor-) wärts! Hohe (Tiefe) Abbiegung — Gewehr! 2 Tempo. (s. §. 14. und 16.) Fehler wie im vorigen §.

§. 52. Nach Stößen und Abbiegungen, sowohl mit als ohne Marsch, wird Schirmstellung auf das Kommandowort Schirm — Gewehr! 1 Tempo. (s. §. 33.) eingenommen.

§. 53. Bei Umwechsel der Schirmstellung mit Gewehr, wird kommandiert: Vor- (rück-) wärts wechselt 's Gewehr! 2 Tempo. S. die Zeichn. 2. und §. 34. Wenn während Wechsels der Schirmstellung mit dem Gewehre die Front verändert werden soll, wird kommandiert: Rechts (Links) Umwendung! Wechselt — 's Gewehr! 2 Tempo. Sieh §. 35.

Anmk. Fehler: a) daß die Bajonetspitze im ersten Tempo, wenn der Gewehrkolben auf die Hüfte der anderen Seite übergerückt werden soll, mehr als Bedürfniß ist, um vor des Feindes Bajonet vorbei zu kommen, erhöht wird, oder

der Lenkhand Finger nicht dicht genug um die Rundung des Schaftes (den Kolbenhals gleiten; b) daß der vordere Arm nicht ganz an den übergerückten Kolben geschloßen wird, die Finger sich zu sehr öffnen, wenn das zweite Tempo gemacht und ihr Griff deshalb gelähmt wird oder verfehlt, wenn die Hände die Faßung wechseln sollen; c) daß der Körper und besonders die Kniee während des Schlages im 2ten Tempo wackeln; daß der Soldat sich senkt oder hebt, so wie daß der vorrückende Fuß bei der Wendung nicht winkelrecht gegen den zurückstehenden kommt Bei Schirmwechsel durch Rechts- oder Linksum-Wendung kommt gewöhnlicher Weise der eben berührte Fehler vor, wobei hinzukommt, daß der Kolben während der Wendung nicht genug niedergedrückt wird.

§. 54. Aus vorhergehenden einfachen Bewegungen entstehen die zusammengesetzten, nach §§. 28., 30., 31. und 33., wie

Hoch- (Tief-) Stoß! — Hohe (Tiefe) Abbiegung — Gewehr!
Hoch- (Tief-) Stoß! — Tiefe (Hohe) Abbiegung — Gewehr!
Hoch- und Tief-Stoß! — Hohe und Tiefe Abbiegung — Gewehr!!

§. 55 Obengenannte zusammengesetzte Bewegungen werden auch nach Umwechsel der Schirmstellung und mit Marsch vorwärts und rückwärts ausgeführt. Bei'm Schluße von jeder Zusammenstellung wird Schirm — Gewehr! gemacht und endlich Ruht's Gewehr! s. §. 36., von wo aus Schirm — Gewehr!!

Anmk. Zwei andere Arten Bewegungen Spitz-Rückungen (spetsflyttningar) und Ausbrechungen (utbrytningar) hat der Soldat während der Mußezeit zu lernen; doch dürfen diese Bewegungen, wie das Kontrafechten, von der Mannschaft nie auf eigene Hand geübt werden, weil außer der Gefahr seinem Gegner oder seiner Waffe zu schaden, der Soldat so leicht üble Gewohnheiten annehmen könnte, welche während der Mußezeit schwer abgelegt werden, und wodurch seine weiteren Fortschritte gehindert werden. Die Beschreibung dieser Bewegungen, wie der Bewegungen mit verkürztem Gewehrabstande, sind von solcher Anleitung in diesem Buche ausgeschloßen.

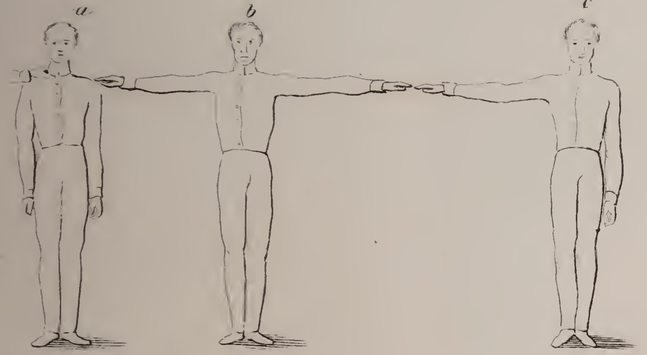
[Sie sind in dem größeren Reglemente för Bajonettfäktning. Första och Andra Afdelingen. Andra Upplagen. (Stockholm, 1838. 106 S. 8.) in der zweiten Abtheilung (Bewegungen mit verkürztem Gewehrabstande) weiter ausgeführt.]

Druck: Pansa'sche Buchdruckerei. (G. Hubbe.)

Verbeßerungen.

S. 23. l. Multiplikatoren (wie S. 24.); 28, 11. wäre . . lebend; 30, 1. wurden, 33, 1. dieſelbe . . . verdient; 34, 22. oder; 103, 6. nun. — Druckfehler in Lings Allmänna grunder, wie lirde ſt. linde, trenne ſt. tvenne (S. 92.), anträngning ſt. anſträngning (S. 57.), efterrapar ſt. efterapar (S. 46.), ut ſt. slut (S. 177), at dan ſt. at sidan (S. 185.) ꝛc. habe ich verbeſſert. S. 87. habe ich hon geändert; S. 23, 5 aber hätte ich er und ſeinem ſetzen, S. 36, 24 andlig (geiſtig) nicht in ändelig ändern ſollen. Dagegen halte ich die S. 17, 11. v. unten vorgenommene Trennung von tanke kroppsligt utförd (Ling S. 89.) feſt gegen R's (S. 152.) „gedankenkörperlich ausgeführt;" eben ſo änderte ich Ling's frossa (S. 20.) in frå̊ssa: ein „mit kaltem Fieber behaftetes Individuum" iſt dort ohne Sinn. S. 141. hat R. dryck und tryck verwechſelt (ich wäre begierig, wie er gleich darauf mat eller dryck überſetzen wollte, oder S. 71. bei Ling tryckning, S. 86. drinkare) und S. 158. überſetzt er gar Leitwinkel ſtatt Gliedwinkel (ledvinklarnes)! Visat (S. 32, 4.) iſt auch nicht geſehen, ſondern gewieſen, gezeigt; mångsidig S. 33, 2. v. u. nicht allſeitig, modet S. 35. nicht Laune, en nicht et S. 32., gränsor und djuren S. 35. nicht Grenze und Thier u. ſ. w.

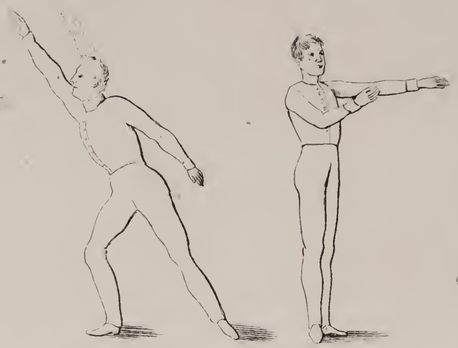
Tab. I.



4. 5.

6.

7.



8.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

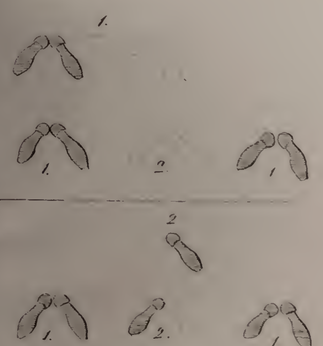
22.

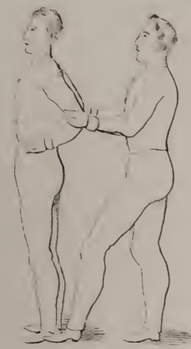
23.

Tab. I.

11.

12.

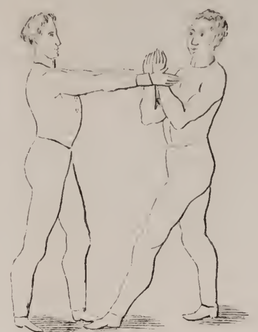



3.

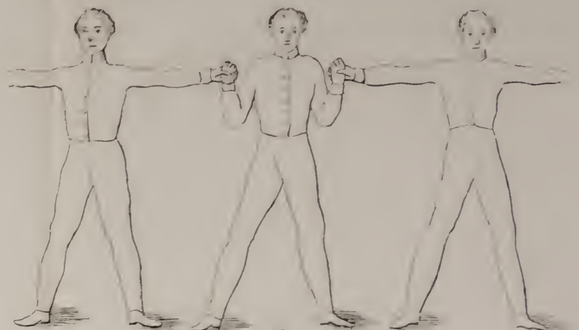
4.

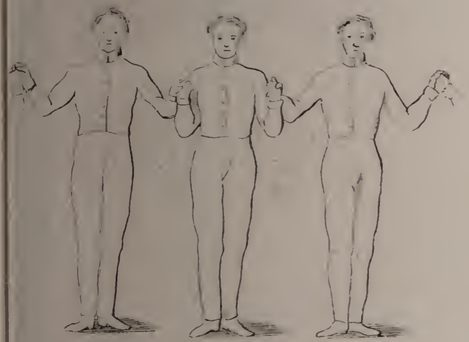
5.

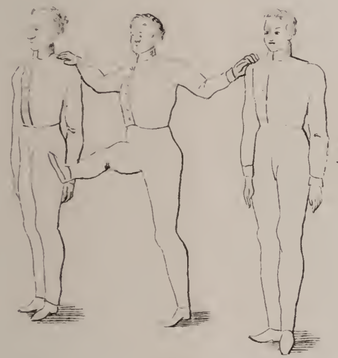
6.


7.

8.

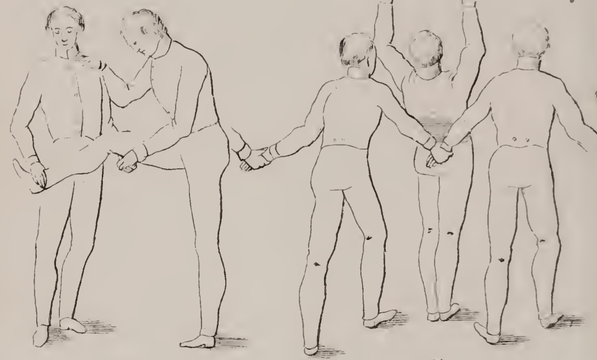

9.

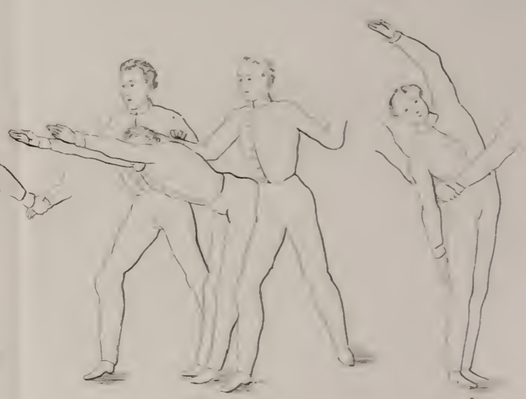

10.


11.

12.

13.


14.


15.

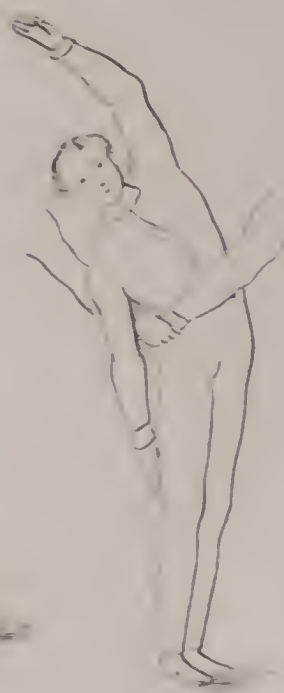
16.

17.

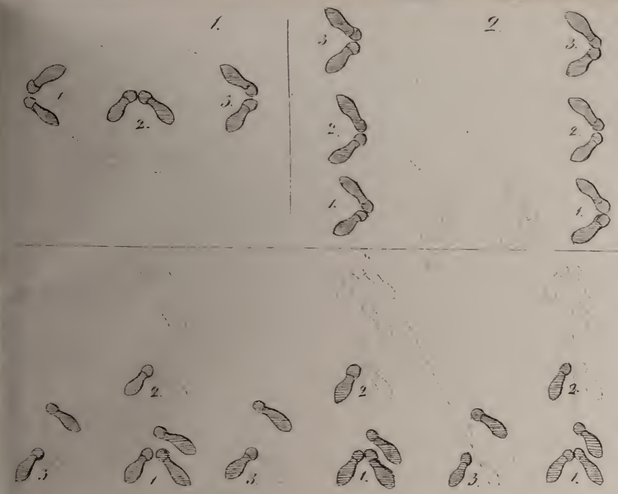
Tab. 2.

9.

16.



17.

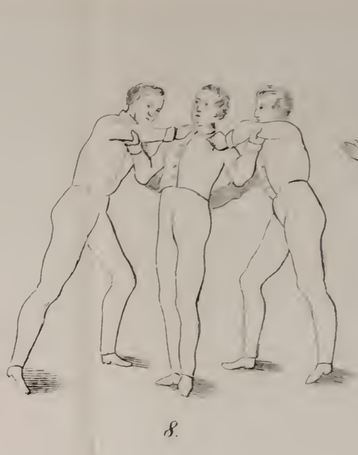


4.

5.

6.

7.



8.

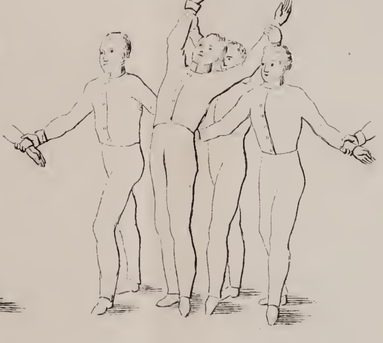
9.

10.

11.

12.

13.



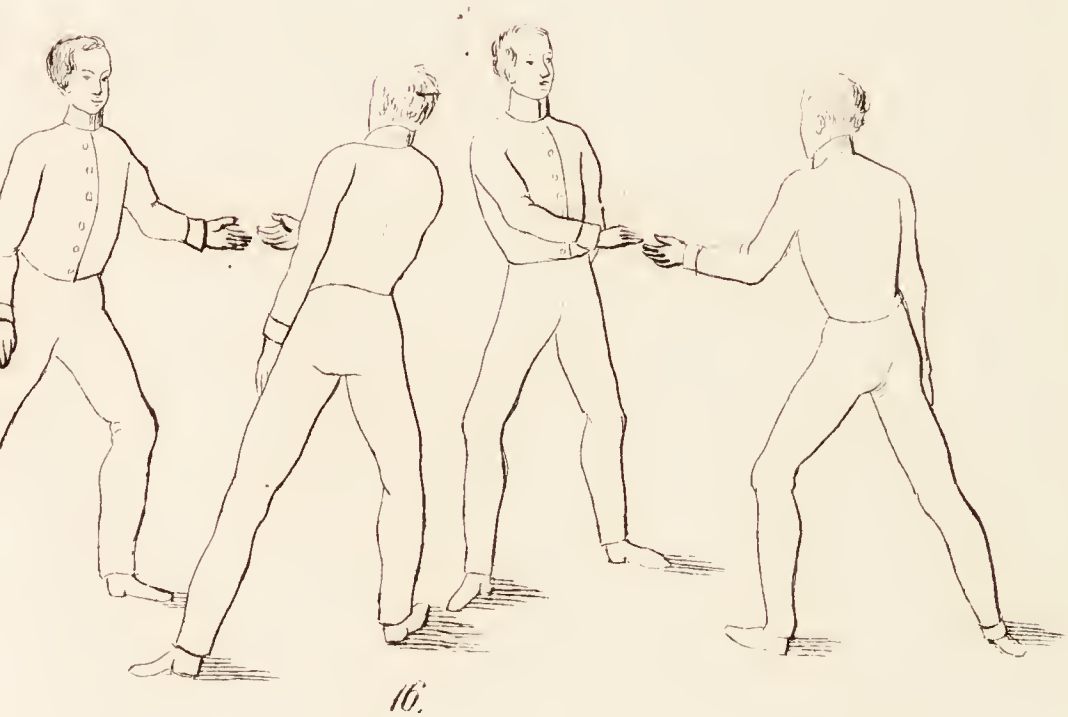
14.

15.

16.

8.

2.



16.

Druck: Pansa'sche Buchdruckerei. (G. Hubbe.)